

EL MASSATGE PERINEAL



El massatge perineal és una mesura física preventiva aplicable durant l'embaràs que sembla ser un factor protector contra el trauma perineal, principalment episiotomies, en dones primerenques i que també redueix el dolor perineal.

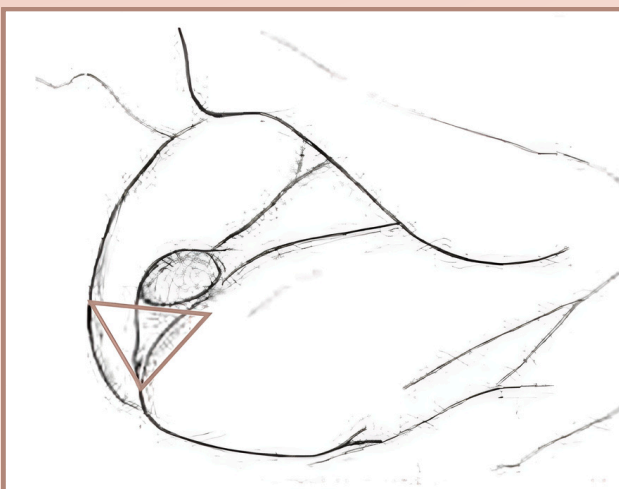
S'aconsella que les dones rebin informació sobre el benefici probable del massatge perineal i la manera de realitzar-lo

Què és el perineu?

És la regió anatòmica que forma el terra de la pelvis lligamentosa on es troben els òrgans genitals externs i l'anus. Està format pel conjunt de parts toves (músculs i lligaments).

Té forma de rombe i es divideix en dos triangles, el perineu anterior o urogenital i el perineu posterior o anal.

El massatge perineal es fa sobre el perineu posterior format pel pla profund i ocupat pel conducte i l'esfínter anal, el nucli fibrós central del perineu i la fosa isquiorectal.



Avantatges del massatge del perineu

- Augmenta l'elasticitat i afavoreix la circulació sanguínia de la zona facilitant la relaxació d'aquest pla muscular durant el part.
- Redueix la incidència d'episiotomies i dolor postpart.
- Promou l'autocura i el coneixement del cos.
- Tècnica fàcil de realitzar i sense efectes perjudicials.
- Permet la participació de la parella.

Precaucions i contraindicacions

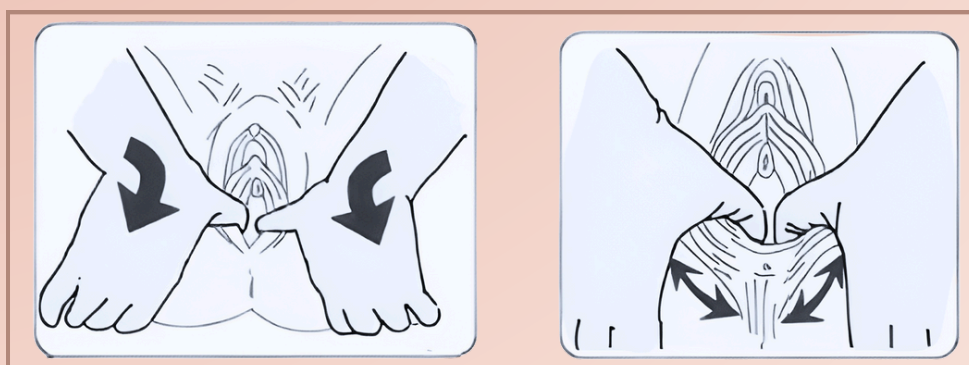
- Durant el massatge evitar la pressió sobre la uretra per evitar infeccions.
- No fer el massatge del perineu en cas de:
 - Varius vulvars.
 - Infeccions vaginals o d'orina.
 - Cesària programada.
 - Altres complicacions de l'embaràs (consulta amb la llevadora)

Preparació pel massatge del perineu

- Rentar-se bé les mans, les ungles netes i tallades.
- Buidar la bufeta de l'orina abans de començar.
- Buscar un lloc còmode de la casa i tenir un mirall per poder visualitzar el perineu familiaritzar-se amb la seva anatomia.
- Posició semi asseguda (al llit, a la tassa del WC, al bidet, a la gatzonetarecolzada en una paret).
- Es pot començar amb un bany calent o fent servir compreses calentes per relaxar la zona.
- En cas d'auto massatge utilitzar el dit polze
- Si el fa la parella, cal fer servir els dits d'índex i el cor.
- Lubricar els dits amb olis o cremes específiques.

Com es fa el massatge perineal?

1. Col·locar els dits dins de la vagina **3-4 cm**.
2. Empènyer el perineu cap a baix a la zona del recte i cap als costats de la vagina, estirar la zona fins notar sensació de coïssor.
3. Mantenir una pressió forçada sobre la zona del perineu amb els dits durant **2 minuts** o fins a que molesti (pas 1).
4. Agafar aquesta zona entre el polze i els dits oposats i fer un moviment de vaivé durant **3-4 minuts**. Estira els teixits de la vagina, els músculs i la pell del perineu (pas 2).



Pas 1

Pas 2

Quan començar i amb quina freqüència

A partir de la setmana **32 de gestació**, cap als set mesos i mig. És important realitzar-lo com a mínim **2 cops per setmana**, però també es pot fer diàriament.

Per a més informació podeu consultar els següents materials:

[El massatge perineal](#)

[Com realitzar el massatge perineal](#)

[Què és el massatge perineal?](#)