

TÉCNICA DEL MASAJE PERINEAL

Jesús Sanz

El masaje perineal durante el embarazo es una técnica útil para prevenir los traumatismos perineales. A pesar de su demostrada eficacia no es una técnica que se recomiende de forma asidua en nuestro entorno, y hay dudas entre los profesionales sobre cuando empezar, que duración debe tener y como aplicarlo. Intentaremos dar una respuesta a estas preguntas. El masaje perineal es usado para estirar y ablandar los tejidos alrededor de la vagina e incrementar la elasticidad del periné. El masaje perineal ayuda a la mujer a familiarizarse con la sensación de estiramiento en esta área, y le permitirá relajar más esta zona durante el parto.

El masaje ha demostrado su eficacia cuando se inicia 6 semanas antes de la fecha probable de parto.

En su realización podemos implicar a la pareja, de esta forma le haremos participe de los cuidados durante el embarazo, si bien es cierto que hay mujeres que desean hacerlo en la intimidad.

Debemos lavar bien las manos, limpiar las uñas y recórtalas.

Elegir una zona de la casa donde nos encontremos cómodos y ayudados de un espejo dedicar unos minutos a familiarizarse con el periné (utiliza un espejo que se pueda apoyar en el suelo para poder tener las manos libres)

Buscaremos una posición, semisentada o en cuclillas, apoyada en una pared, en la bañera o en cualquier otra posición que te encuentres cómoda.

Podemos colocar compresas calientes en el periné o tomar un baño de asiento caliente durante 10 minutos para relajar el periné.

Si es un automasaje es más fácil usar el pulgar, si es la pareja, que utilice el índice y el corazón.

Colocaremos los dedos dentro de la vagina 3 – 4 cm y separaremos las piernas.

Empujaremos la zona del periné hacia abajo, hacia el recto y hacia los lados de la vagina, con un masaje firme pero con delicadeza, estimulando esta zona hasta que se sienta una leve sensación de quemadura o escozo.

Coja esta zona entre su pulgar y sus dedos opuestos. Realice este masaje durante 3 – 4 minutos.

Este movimiento estira el tejido de la vagina, los músculos que circundan la vagina y la piel del periné.

Mantener la presión forzada sobre la orquilla del periné con sus dedos durante dos minutos o hasta que moleste.

Cogeremos la parte inferior de su vagina entre nuestros dedos pulgar, índice y corazón, y estiraremos suavemente. Esto ayuda a imaginar como será la sensación de la presión de la cabeza del bebé sobre esta zona, ayudando a relajarla.

Durante el masaje evitaremos presionar la apertura de la uretra para no producir posible infecciones urinarias.

Este masaje debe realizarse una vez al día y durante unos 10 minutos.

Después de una semana empezaremos a notar los resultados sobre el periné y vagina, aumentando su flexibilidad y estiramiento.

Nota:

Debemos tener en cuenta que el masaje perineal durante el embarazo debe de formar parte de un plan para el parto. Debemos elegir una posición para el parto que reduzca la presión sobre el periné, y la distribuya por igual (en cuclillas, sentada, silla de parto, de lado). Recuerda que la peor posición es tumbada sobre la espalda o semis entada y en esta posición es muy difícil evitar un desgarro o episiotomía.

Bibliografía:

Mynaugh PA. A randomized study of two methods of teaching perineal massage: effects on practice rates, episiotomy rates, and lacerations. Birth, vol 18, nº3, September 1991, pp 153-159.

Pregnancy, Childbirth and the newborn: A Complete Guide for Expectant Parents. Penny Simkin, Janet Whalley and Keppler. Deephaven Mn, Meadowbrook Book, 1984.

Episiotomy and the second stage for Labor. Sheila Kitzinger, Penny Simkin. International Childbirth Education Association, Inc. Pennypress, Inc.1990.

The Birth Book : Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth by William, M.D. Sears, Martha, R.N. Sears. Little Brown & Co (Pap).(February 1994).