

# EL MASAJE PERINEAL PRENATAL



**El masaje perineal prenatal** es una técnica que permite, con su práctica continuada, alcanzar una mayor elasticidad de los tejidos que se encuentran alrededor de tu vagina y perineo

**El Perineo** es el área entre tu vagina y tu recto

El masaje perineal ayuda a reducir tanto el riesgo de desgarros durante el nacimiento de él (tu bebé) como la necesidad de la EPISIOTOMÍA.

El **masaje perineal** ayuda a prepararse para las sensaciones de presión y estiramiento que sentirás a medida que la cabeza de tu bebé desciende, y nace de tu vagina. Conocer lo que son algunas de estas sensaciones ayuda a relajarse y dar a luz más fácilmente, en lugar de ponerte tensa, y luchar contra las sensaciones, como por Ej. *El ardor, o el adormecimiento que se puede presentar en el momento del alumbramiento*; igualmente el masaje perineal puede ayudarte a estar relajada cuando te hacen un examen vaginal.

Para relajarte el día del parto, es importante que hayas practicado técnicas de relajación, y respiración a lo largo de los meses de tu embarazo, también es importante que conozcas sobre la anatomía de tu vagina, tus genitales, y lo que sucederá en el momento del nacimiento. **Mientras más consciente seas de tu cuerpo y de tus sensaciones, más podrás ayudarte** para afrontar el trabajo del parto, y el alumbramiento de una manera relajada.

## Recomendaciones para realizar tu masaje perineal

- 1 Las primeras veces es conveniente utilizar un espejo para ubicar la vagina y el perineo.
- 2 Si te sientes tensa toma un baño caliente o ponte compresas calientes sobre tu perineo un tiempo de 5 a 10 minutos antes de realizar el masaje.
- 3 Si has tenido una episiotomía en un parto anterior concentra tu masaje sobre la cicatriz, ya que el tejido de cicatrización no es tan elástico como el resto de tu piel, y necesita atención especial.

## Como realizar tu masaje perineal y donde

- 1 Lava bien tus manos.
- 2 Busca un lugar confortable donde estés segura de no ser molestada.
- 3 Ponte en una posición cómoda, que te permita relajarte, (puede ser sentada en el water con la tapa bajada o sentada encima de un cojín).
- 4 Respira profundamente 5 ó 6 veces aflojando todas las tensiones de tu cuerpo.
- 5 Lubrica los tejidos alrededor de tu vagina y en tus dedos, evitando el aceite mineral.

### SE ACONSEJA EL USO DE LUBRICANTES COMO EL ACEITE DE ROSA MOSQUETA

- 6 Coloca tus pulgares unos 3 ó 4 cms dentro de tu vagina, presiona hacia abajo, y hacia los lados al mismo tiempo. Firmemente mantén el estiramiento hasta que sientas una sensación de hormigueo o ardor.
- 7 Manteniendo la presión de tus pulgares masajea lenta y suavemente la mitad inferior de tu vagina, mantén este masaje durante 2 ó 3 minutos, evitando la uretra.
- 8 A medida que realizas el masaje estira suavemente hacia fuera y hacia delante la mitad inferior de tu vagina con los dedos enganchando adentro, esto facilitará el estiramiento de la piel en la misma forma en que lo hará la cabeza de tu bebé el día del nacimiento.
- 9 Realiza este masaje una vez al día iniciándose en la semana ..... del embarazo, después de 1 semana comenzarás a notar que los tejidos han adquirido mayor elasticidad y tolerancia a las molestias que ocasiona el masaje.



## Después del nacimiento

Tonifica los músculos elongados (estirados) de la vagina realizando diariamente los ejercicios para el piso pélvico (ejercicios de KEGEL).