



MASAJES



# Cuando empezar el masaje perineal

- ▶ El masaje perineal es una medida física preventiva aplicable durante el embarazo que consiste en la estimulación táctil de la piel y los tejidos del periné
- ▶ El perineo es el suelo pélvico donde se encuentran los genitales externos y el ano
- ▶ Es recomendable comenzar el masaje a partir de la semana 32 de gestación, con una frecuencia de una o dos veces por semana como mínimo, aunque también se puede realizar a diario.
- ▶ La evidencia científica muestra que la constancia en la realización del masaje es fundamental para la mejora de la elasticidad del perineo y la reducción de las episiotomías



## ¿En qué casos está contraindicado

- Son pocos los casos en los que el masaje perineal no se puede realizar: por ejemplo, si la embarazada sufre de infecciones vaginales de repetición o activas, tiene lesiones vaginales, varices vulvares presenta placenta previa, amenaza de parto prematuro, rotura prematura de membranas y/o tiene programada una cesárea.



# ¿Qué se necesita para realizar un masaje perineal

- ▶ En realidad, solo es necesario disponer de un aceite natural (rosa mosqueta, almendras dulces, oliva, etc.), o de un lubricante acuoso.
- ▶ Es importante que elijas un producto adecuado, específico para la delicada zona de la piel perineal. En este sentido, lo mejor es que te dejes aconsejar por tu matrona o tu ginecólogo



# Que precauciones hay que tener en cuenta

- ▶ Hay que evitar la presión sobre la uretra para prevenir infecciones de orina
- ▶ Parar el masaje si aparece Dolor

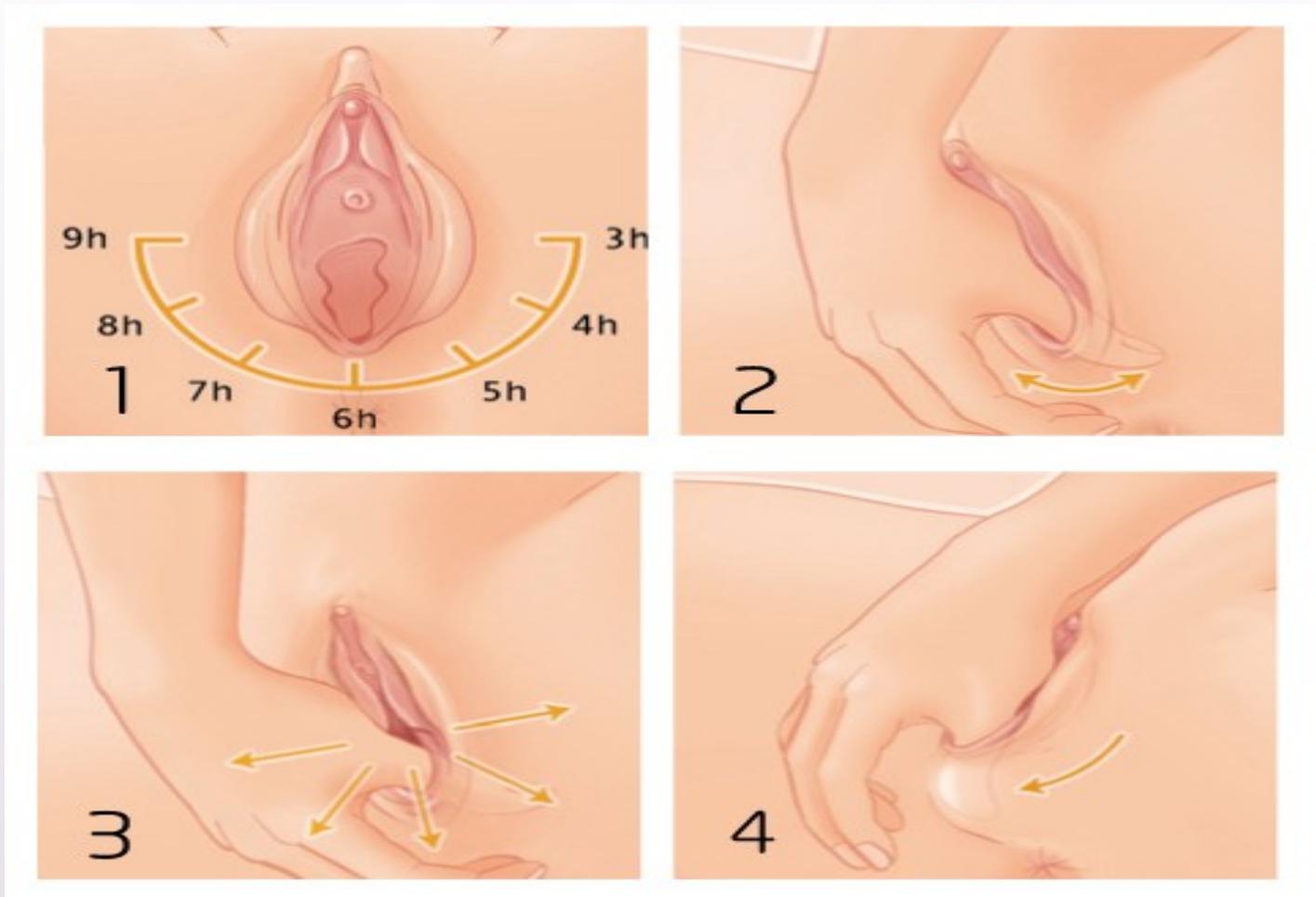
# ¿Cómo se realiza el masaje en el periné?

- ▶ Antes de empezar
- ▶ Vaciar la vejiga
- ▶ Luego debes lavarte las manos y elegir un sitio cómodo.
- ▶ Puedes utilizar el espejo para mirarte y familiarizarte con el perineo. También es recomendable realizar este tipo de masaje después de una ducha caliente, cuando los músculos ya están más distendidos
- ▶ La postura semisentada o en cuclillas es la más adecuada, aunque lo importante es que te encuentres cómoda, puede ser en la cama, WC, bidet, la espalda siempre tiene que estar apoyada. Para que no puedas dañar los tejidos al hacer el masaje, también es necesario cortarse bien las uñas.
- ▶ Para el automasaje, utiliza el dedo pulgar;  
si lo realiza tu pareja, es mejor que use los dedos índice y corazón.
- ▶ Lubrica los dedos con un aceite natural o con un lubricante acuoso. Nunca utilices aceites perfumados, aunque sean para niños.



Empuja el periné hacia abajo, hacia el recto y hacia los lados de la vagina firmemente.

- Hazlo con decisión, pero con delicadeza, estirando la zona hasta que notes un ligera sensación de quemazón o de escozor.
- Puedes ir aumentando la apertura lateral a medida que las molestias disminuyan.
- Mantén la presión durante dos minutos o hasta que te moleste.



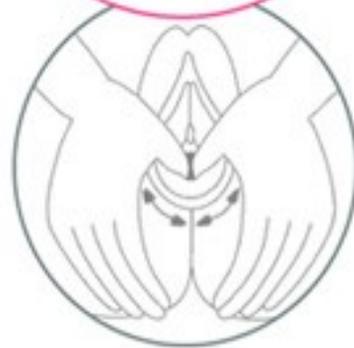
Con las piernas separadas, introduce tus dedos en la vagina, unos 2 - 3 cm.



**1.** Introducir los pulgares en la vagina unos 2-3 cm (hasta los nudillos inferiores) y hacer una **ligera presión hacia el ano** hasta sentir un ligero hormigueo



**2.** Realizar un **movimiento de balanceo de ida y vuelta** con los dedos, como el de las agujas del reloj, unos 2-3 minutos o hasta que se sienta adormecida la zona



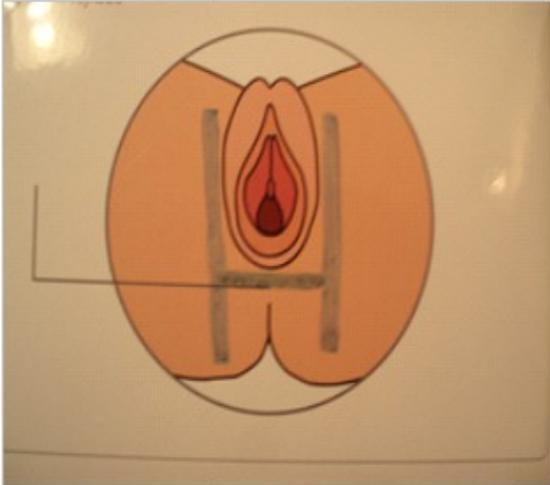
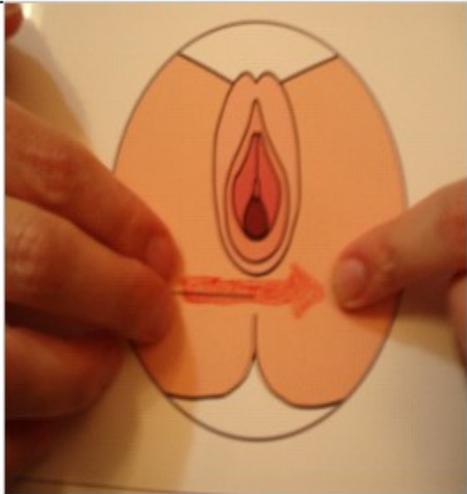
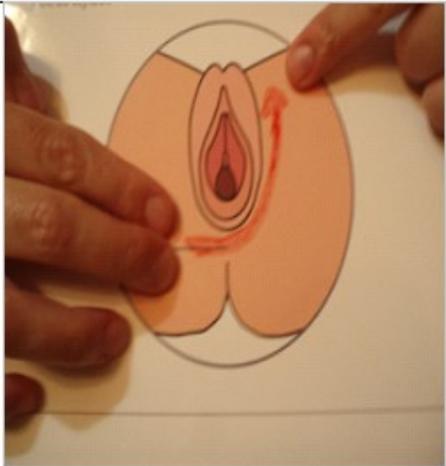
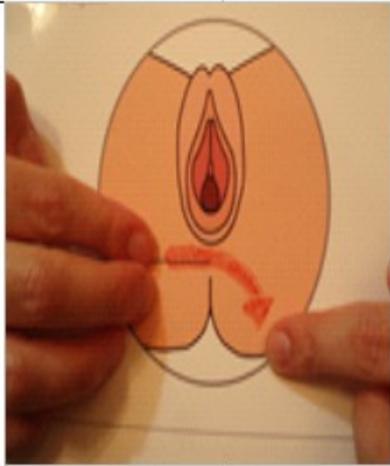
**3.** Realizar una **ligera presión hacia el ano y hacia fuera al mismo tiempo**, durante unos 2-3 minutos o hasta sentir entumecimiento



# Masaje con un solo dedo o ambos dedos



PRIMERA ETAPA: el masaje externo

			
<p>ZONA "H"</p>	<p>HORQUILLA VULVAR</p>	<p>PERINÉ ANTERIOR</p>	<p>PERINÉ POSTERIOR</p>
<p>Líneas de especial atención para el masaje perineal</p>	<p>Con dos dedos hacemos un apoyo y con un tercer dedo deslizamos horizontalmente en el sentido de la flecha de la imagen, realizando 3 pases y después en sentido contrario</p>	<p>Con dos dedos hacemos un apoyo y con un tercer dedo deslizamos en el sentido de la flecha de la imagen, realizando 3 pases y después en sentido contrario</p>	<p>Con dos dedos hacemos un apoyo y con un tercer dedo deslizamos en el sentido de la flecha de la imagen, realizando 3 pases y después en sentido contrario.</p>



# Que ventajas ofrece el masaje perineal

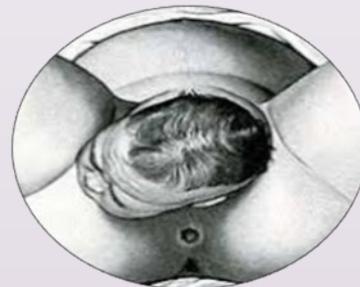
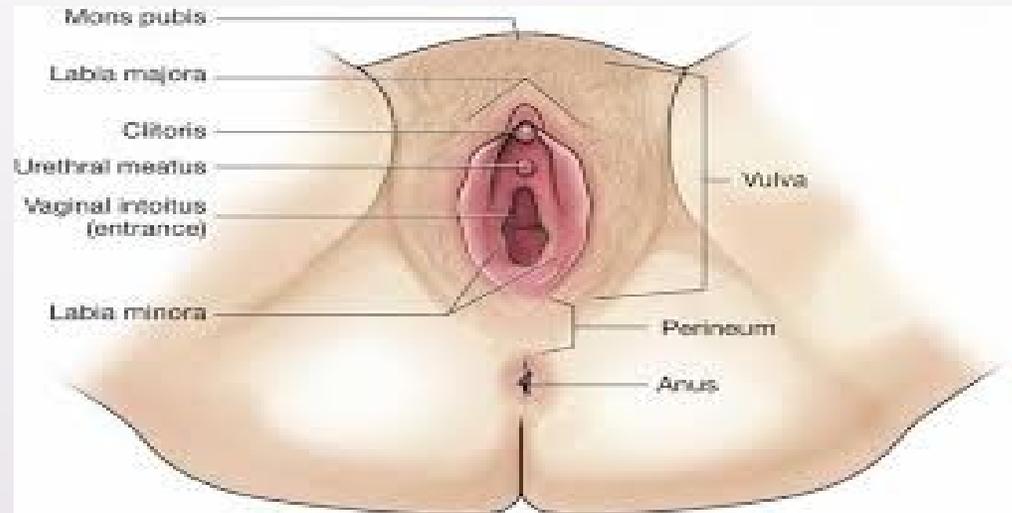
-Aumenta la elasticidad y favorece la circulación sanguínea de la zona y facilita la relajación durante el proceso de parto

Reduce las incidencias de episiotomía

Es una técnica fácil de realizar y sin efectos perjudiciales

Permite la participación de la pareja

Dichas ventajas ayudan en las Modificaciones del periné según el proceso de expulsión del feto



# Échale un vistazo





# Recuerda

- ▶ La constancia en el masaje es la clave del éxito
- ▶ Utiliza un buen lubricante
- ▶ Ante cualquier duda escíbeme o Llamame
- ▶ Te dejo un enlace
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=5EtMFK77oIc>