

## **MASAJE PERINEAL EN EL EMBARAZO**

El masaje perineal son unas maniobras suaves que se realizan en la vagina y en las estructuras musculares que se encuentran alrededor. Este masaje puede realizarlo un fisioterapeuta con formación en suelo pélvico o bien enseñarlo a la pareja para que, bien lo realice la futura mamá a sí misma, o su pareja si le resulta más cómodo.

Lo normal es que empiece a realizarse **a partir** de la **semana 32-33** de embarazo, unos 2 o 3 días por semana es suficiente y las técnicas no deben producir dolor, se debe notar la sensación de estiramiento en la zona pero nunca dolor. Si se quiere se puede realizar a diario unos 5-10 minutos.

El objetivo de este masaje perineal es la **elastificación de la musculatura y fascia** de las paredes vaginales para preparar el canal del parto, relajando el suelo pélvico. Si conseguimos una buena elasticidad de la zona, la salida del bebé será más sencilla y evitaremos, en la medida de lo posible, las lesiones que se producen durante el parto (desgarros, episiotomía...)

Por tanto para una **buena preparación para el parto**, necesitaremos tanto una buena **elasticidad de la zona** (que conseguimos con el masaje) como una buena **tonificación** (que conseguimos con los ejercicios de fortalecimiento de suelo pélvico, kegel).

Además, se necesita una buena movilidad general de la pelvis y de las articulaciones, que se consigue con los ejercicios que os enseñamos encima del balón, movilizaciones de miembros inferiores y de cadera, etc. Si fuera necesario, desde la fisioterapia y/o la osteopatía podemos ayudar de manera notable a preparar la zona adecuadamente, mediante ejercicios específicos y técnicas diferentes de relajación y liberación de todo el anillo pélvico.

Para su realización necesitaréis **un aceite de tipo vegetal**, si tenéis aceite de rosa de mosqueta fenomenal, se compra en farmacias o herbolarios. Debe ser 100% puro, que no lleve perfumes ni alcohol. Si preferís podéis usar unas gotas de aceite de oliva o algún gel lubricante pero siempre que no contenga colonias, alcohol ni silicona. (Venden preparados de la marca Weleda, Suavinex.)

Si se quiere utilizar guantes para una mayor higiene, que sean de vinilo y sin talco y evitar el uso de vaselinas ya que pueden quedar restos en las paredes. Si no queréis guantes es suficiente con mantener una higiene en las manos, bien lavadas y las uñas cortadas.

Para una mayor relajación se puede realizar el masaje después de una ducha de agua caliente.

La mejor manera de realizarlo es tumbada boca arriba con las piernas abiertas, si pueden éstas, apoyadas a los lados en alguna superficie paga una mayor comodidad y relajación de la zona, por ejemplo con unos cojines debajo de las rodillas. Si lo

prefieres puedes hacerlo sentada, con una rodilla elevada, etc., como prefieras siempre que estés cómoda.

El masaje se realiza desde la mitad hacia abajo, hacia el ano y hacia los laterales.

### **MANIOBRAS**

(Con dedos índice y/o corazón si lo realiza la pareja; con pulgar si lo realiza la mamá)

- Extender el lubricante o el aceite por toda la zona, dando un pequeño masajito en **círculos superficial**. El objetivo aquí es simplemente **hidratar** bien toda la zona por dentro y por fuera.
- **Pases longitudinales** en los labios mayores y por toda la zona externa para un aumento de la vascularización y relajación.
- **Tracción suave de los labios mayores** hacia abajo y hacia fuera. Estiramiento suave y sin dolor, seguramente con el paso de los días notaréis que podéis traccionar cada vez un poquito más. Mantenemos el estiramiento unos 30 segundos.
- Repetimos la misma maniobra en los labios menores.
- **Tracción desde la parte inferior** de la vagina hacia el núcleo central y mantenemos unos 30 segundos (con el pulgar si lo realiza la mamá o con el índice si lo hace la pareja). Imaginando un reloj, tracción **hacia las 6**.



- Estiramientos un poco más **laterales hacia las 4-5 y hacia las 7-8**.



- Técnica en "u", con el pulgar o el índice hidratados voy **dibujando una "u"** en la mitad inferior de la vagina, elastificando bien el tejido e intentando siempre estirar hacia fuera y hacia los lados. Si se prefiere, se puede hacer primero media "u" y luego el otro lado o bien la "u" entera con ambos pulgares.



- Estimulación del núcleo fibroso central, rafe de fibras que encontramos entre el ano y el final de la vagina. Presionamos suavemente con un dedito en la zona y mantenemos hasta un minuto.
- Estiramiento hacia el núcleo central (hacia las 6) y pedimos contracciones del suelo pélvico, notaremos como la vagina intenta succionarnos el dedo.

Teniendo un ratito este sería más o menos el protocolo a seguir, pudiendo modificarlo vosotras siempre que sigáis los principios básicos y sin dolor.

De una manera más resumida, podéis realizar un pequeño masaje externo extendiendo el aceite y realizar unas pocas maniobras internas de la "u" elasticando hacia las 6, las 4-5 y las 7-8.

