

El masaje perineal se hará a partir de la semana 34 de embarazo todos los días dedicándole cada día unos 10 minutos siempre que no existan contraindicaciones para ello (consulta con tu especialista antes de comenzar a realizar el masaje perineal).

El masaje perineal es muy beneficioso para evitar episiotomías y/o desgarros, flexibiliza los tejidos y prepara nuestro cuerpo para que el momento del parto sea menos doloroso y tenga menos efectos secundarios en el cuerpo de la madre. Para ello necesitamos emplear aceites especiales que nutran la zona y lubriquen los tejidos; existen aceites y cremas que contienen rosa de mosqueta y/o ácido hialurónico que nos pueden ayudar a la hora de realizar el masaje (como por ejemplo la crema Carelle).

Para realizar el masaje imagina que la zona perineal es un círculo y se trabajará solamente en la mitad inferior del mismo; se introduce la última falange de los dedos y se realizan movimientos suaves de un lado hacia el otro de la parte inferior de ese círculo imaginario que hemos planteado para hacer el masaje. Así unos minutos, luego después se elástica hacia un lado primero, luego hacia el otro y por último hacia abajo. Luego se hace el mismo recorrido semicircular que al principio, pero ahora donde exista restricción pararemos manteniendo la tensión hasta que se flexibiliza y se relaja un poco.

Este protocolo de masaje se mantendrá hasta el final del embarazo y nos ayudará a preparar nuestro periné para el momento del parto y para evitar posibles complicaciones del mismo.

