

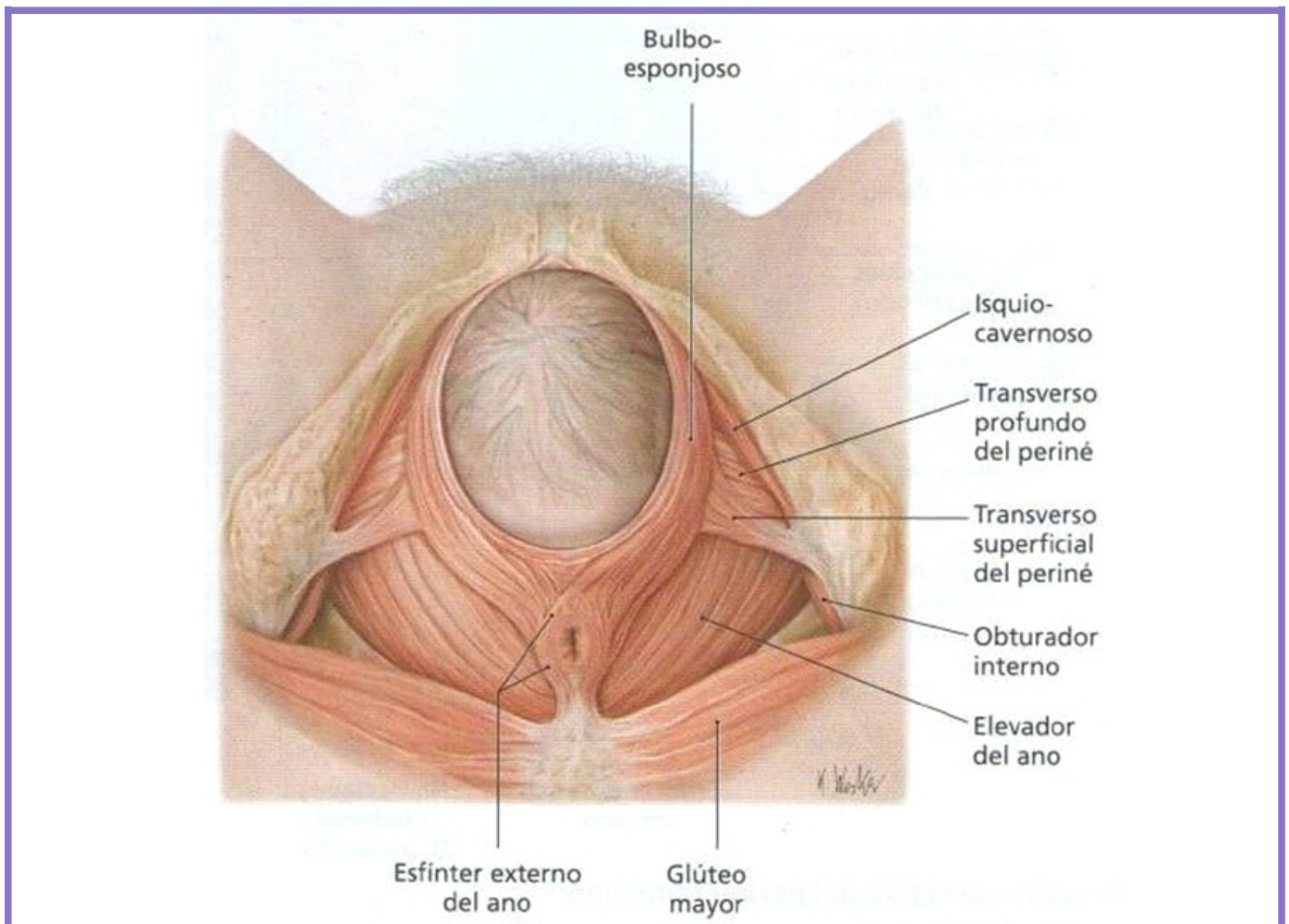
Guía de Masaje Perineal para Personas Gestantes

Hola mi nombre es Florencia Calderón soy mamá y kinesióloga, especialista en piso pélvico y formada en fisioterapia obstétrica (@pelvis.on).

Acompaño hace unos años a mujeres y personas gestantes en la preparación para el parto y la recuperación postparto. Y junto con el equipo de @nursimomargentina queremos regalarles esta pequeña guía sobre **Masaje Perineal** durante la gestación.

♥ Introducción:

El periné o suelo pélvico es la zona muscular que se encuentra en la parte baja de nuestra pelvis (en el espacio inferior) entre nuestros isquiones, nuestro pubis y el coxis. Estos pequeños y grandes músculos juegan un papel fundamental durante el nacimiento. Durante el parto, estos tejidos necesitan estirarse y adaptarse para permitir el paso del bebé.



El masaje perineal es una herramienta simple, sencilla y segura que puede ayudar a preparar esta zona para el momento del nacimiento, favoreciendo la elasticidad, disminuyendo el riesgo de desgarros graves y aumentando la conciencia corporal.

♥ Beneficios del Masaje Perineal:

- ✓ Mejora la elasticidad de los tejidos perineales.
- ✓ Mejora el flujo sanguíneo.
- ✓ Disminuye la incidencia de desgarros graves (3er y 4to grado).
- ✓ Favorece la conexión y conciencia corporal en la zona.
- ✓ Aporta seguridad y confianza hacia el momento del parto.

♥ Cuándo empezar:

Se recomienda iniciar el masaje perineal entre la semana 32 y 34 de gestación, siempre con la aprobación del profesional de salud que acompaña el embarazo. En algunas ocasiones puede comenzarse antes también y se puede realizar hasta el final del embarazo.

♥ Contraindicaciones:

- Infecciones vaginales o urinarias.
- Placenta previa o indicación médica de evitar relaciones sexuales o tactos vaginales.
- Sangrados vaginales.
- Dolor agudo o lesiones en la zona sin evaluación médica.

♥ Cómo realizar el Masaje Perineal (paso a paso):

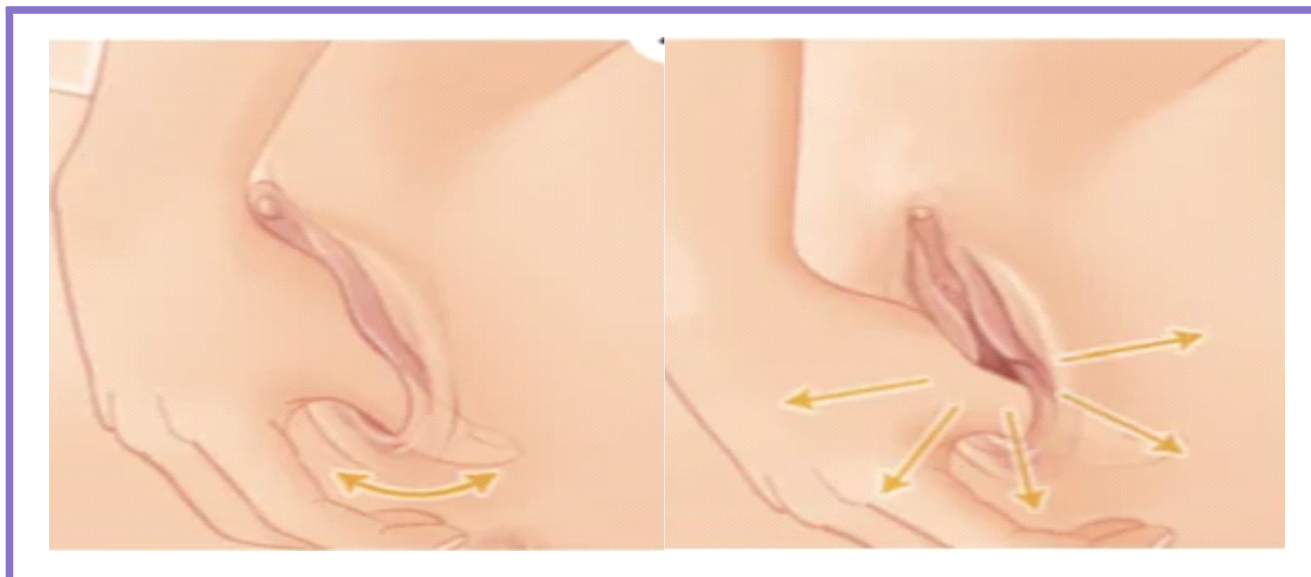
1. Lávate bien las manos. Importante uñas cortas.
2. Elige un aceite natural, yo recomiendo aceite de rosa mosqueta ya que tiene efectos sobre la relajación muscular, pero puede ser cualquier aceite o gel sin perfumes ni aditivos (neutro) y de base acuosa.
3. Busca una posición cómoda: sentada en la cama semi reclinada, con la espalda apoyada y las piernas flexionadas, o de pie con una pierna elevada sobre una superficie por ejemplo en algún banquito o sobre el inodoro.



4. Aplica aceite en tus dedos (índice, mayor y pulgar). Podes colocar directamente sobre la vulvagina también.

5. Comenzamos por fuera, realizando movimientos circulares y de deslizamiento sobre los labios externos y sobre la vulva. Luego masajeamos el centro del períneo, ese espacio entre la entrada vaginal y el ano, comprimiendo hacia adentro unos segundos.

6. Vamos adentro del canal vaginal para los músculos más profundos. Introduce el dedo pulgar (si lo realizas tú misma) o los dedos índice y medio (si lo realiza tu pareja) aproximadamente 3–4 cm dentro de la vagina.



7. Realiza movimientos suaves de estiramiento hacia abajo y hacia los lados, como formando una letra 'U'.

8. Mantén una presión suave pero firme, sin causar dolor agudo. La sensación debe ser de estiramiento.

9. La duración total del masaje es de unos 5–10 minutos, con una frecuencia entre 3 y 4 veces por semana. (Día por medio).

10. Respira profundamente y relaja los músculos durante el masaje. También puedes ponerte alguna música mientras los haces.

♥ **Consejos finales:**

- Escucha siempre a tu cuerpo: no debe doler, solo generar una sensación de estiramiento.
- Si no te sentís cómoda puedes ir con algún profesional que te lo enseñe (kine de suelo pélvico, lic. en obstetricia) para luego realizarlo vos en casa.
- Considera el masaje como parte de tu rutina de autocuidado prenatal.
- Podes ponerte música mientras los haces y adaptar el ambiente (alguna velita, sahumero, perfume, etc).
- Recuerda que es una herramienta más para la preparación al parto, pero no garantiza evitar lesiones o la episiotomía, ya que esta última depende del profesional que acompañe.
- Si hay evidencia de que favorece mucho a la zona y en caso de lesiones la recuperación es más rápida cuando se trabajaron estos masajes.



Referencias bibliográficas:

1. Beckmann, M. M., & Stock, O. M. (2013). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. Cochrane Database of Systematic Reviews, (4), CD005123. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005123.pub3>
2. Labrecque, M., Eason, E., & Marcoux, S. (2000). Randomized trial of perineal massage during pregnancy: perineal symptoms three months after delivery. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 182(1), 76–80.
3. Aasheim, V., Nilsen, A. B., Reinart, L. M., & Lukasse, M. (2017). Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. Cochrane Database of Systematic Reviews, (6), CD006672.