

# el Massatge Perineal



Associació  
Catalana  
de Llevadores

## La preparació del part i el massatge perineal

La cura durant l'embaràs contribueix a uns millors resultats durant el part. Rebre informació sobre els canvis que es produiran durant l'embaràs i el pospart, disposar d'uns controls adequats, l'accés a una alimentació equilibrada i en general uns hàbits saludables ens ajuden a gaudir d'un embaràs, part i criança en les millors condicions.

Dins de la preparació per al part, el massatge perineal és un recurs senzill i accessible per a tothom

Autores

Maria Dolors Creus Pujol

Cristina Martínez Bueno

Gemma Olivera Sánchez

Eva Vela Martínez



## Què és el massatge perineal?

El massatge perineal és una mesura física preventiva aplicable durant l'embaràs, que consisteix en l'estimulació tàctil de la pell i els teixits del perineu. S'ha demostrat que pot ser un factor protector contra el trauma perineal, principalment episiotomies, en dones primerenques. També redueix el dolor perineal en el postpart.

És, per tant, aconsellable que les dones rebin informació sobre el probable benefici del massatge perineal i sobre la manera de realitzar-lo.

En aquest fulletó trobaràs informació sobre què és el massatge perineal, per a què serveix i com el pots realitzar correctament.



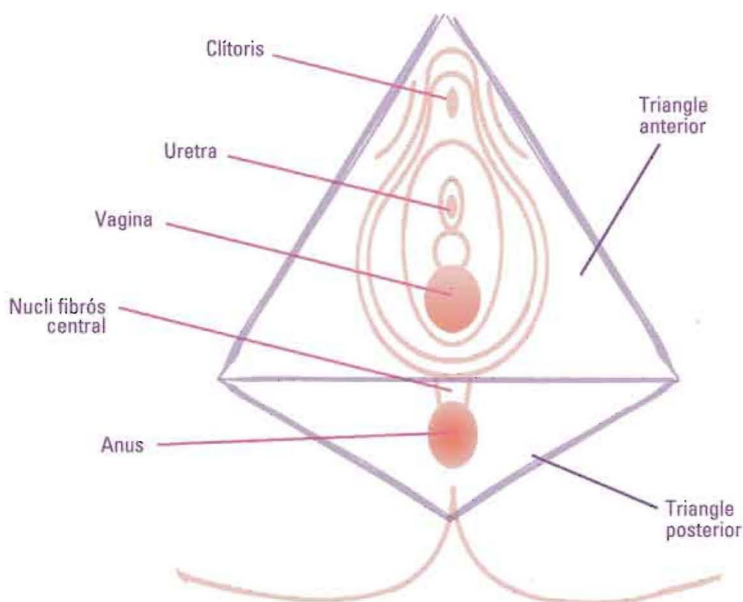
## Què és el perineu?

El perineu és la part del cos que forma el terra de la pelvis, on es troben els òrgans genitals externs i l'anus

Està format per parts toves (músculs i lligaments) El perineu té forma de rombe i es divideix en dos triangles (veure imatge). En el triangle anterior es troba la uretra i en el posterior l'anus.

El massatge perineal es fa sobre el perineu posterior, format pel pla muscular profund i ocupat pel conducte i esfínter anal i el nucli fibrós central del perineu.

Cal conèixer aquesta part del cos, tenir-ne cura i ser conscients de la seva importància durant l'embaràs i el part.



# Traumatisme perineal

Entenem per traumatisme perineal qualsevol tipus de lesió que succeeix en els genitals durant el part, ja sigui de forma espontània o causada per una episiotomia.

## Què és la episiotomia?

És un tall en els teixits del perineu que envolten la vagina, que en algunes ocasions el professional que atén el part pot haver de realitzar

## Quins avantatges té el massatge perineal?

Augmenta l'elasticitat i afavoreix la circulació sanguínia de la zona facilitant la relaxació d'aquest pla muscular durant el part.

Redueix la incidència d'episiotomies i el dolor pospart.

Promou l'auto-cura i el coneixement del cos.

És una tècnica fàcil de realitzar i sense efectes perjudicials.

Permet la participació de la parella.

## Quan cal començar i amb quina freqüència s'ha de fer?

El massatge ha demostrat ser eficaç iniciat a partir de la setmana 32 de gestació, cap als 7 mesos i mig d'embaràs. És important realitzar-lo com a mínim dos cops per setmana, però també es pot fer a diari.

L'evidència científica mostra que la constància en la realització del massatge és fonamental per la millora de l'elasticitat del perineu i la reducció de les episiotomies.

## Qui el pot fer?

Aquest és un massatge que pot realitzar-se la mateixa embarassada o bé una altra persona. Pot col·laborar-hi la parella i això és especialment recomanable a mesura que avança l'embaràs i es fa més difícil pel volum de la panxa.



## Quina és la preparació necessària pel massatge?

Rentarse bé les mans i tenir les ungles netes i tallades.

Buidar la bufeta d'orina abans de començar.

Buscar un lloc còmode de la casa i tenir un mirall per poder visualitzar el períneu i familiaritzar-se amb la seva anatomia.

Posició: semi asseguda (al llit, a la tassa del W.C, al bidet, a la gatzoneta recolzada en una paret...)

Es pot començar amb un bany calent o fer servir compreses calentes per relaxar la zona.

En cas d'auto massatge s'utilitzen els dits polzes (imatge).

Si el fa la parella o una altra persona s'utilitzen els dits índex i cor.

És important lubricar els dits abans d'introduir-los a la vagina amb olis o cremes específics.

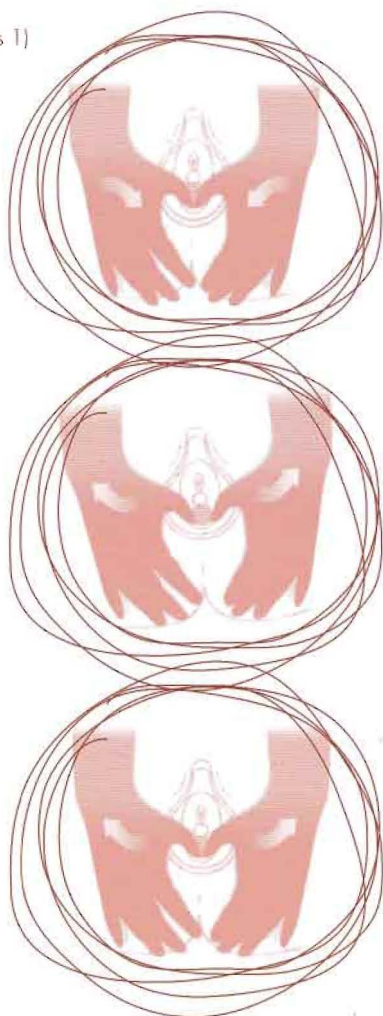


## Com es fa el massatge perineal?

Col·loqueu els dits lubricats dins la vagina (uns 3-4 cm).

Empenyeu el perineu cap a baix, cap a la zona del recte i cap als costats de la vagina, estirant la zona fins notar sensació de coïssor.  
(pas 1)

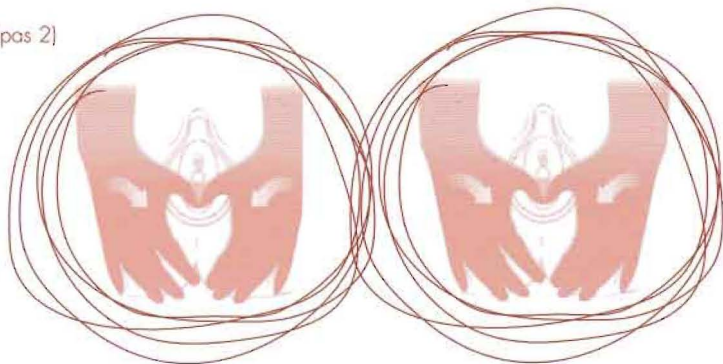
(pas 1)





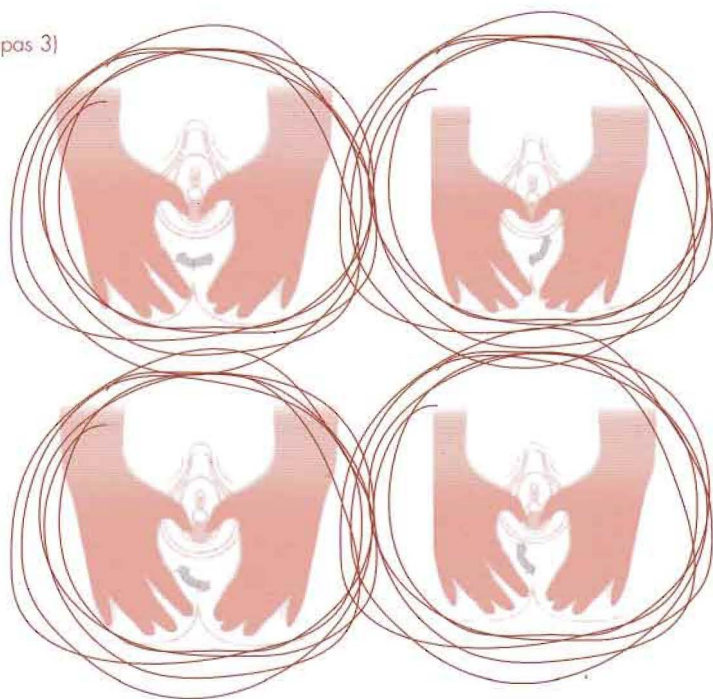
Mantingueu una pressió forçada sobre la zona del perineu amb els dits durant 2 minuts o fins que molesti. (pas 2)

(pas 2)



Agafeu aquesta zona entre el polze i els dits oposats i feu un moviment de vaivé durant 3-4 minuts, estirant els teixits de la vagina, els músculs i la pell del perineu. (Pas 3)

(pas 3)



## Quines precaucions cal tenir en compte?

Cal que eviteu la pressió sobre la uretra per prevenir infeccions d'orina.

Atureu el massatge si apareix dolor.

## En quins casos és recomenable evitar el massatge?

Varius vulvars.

Infeccions vaginals o urinàries.

Altres complicacions de l'embaràs.

No està indicat en cas de cesària programada, ja que no hi haurà distensió del perineu.

## Recorda:

La constància en el massatge és la clau de l'èxit.

Utilitzeu un bon lubricant en oli o crema.

Davant de qualsevol dubte o dificultat consulteu a la vostra llevadora o a altres professionals de la salut.

## Més informació sobre el massatge perineal

Evidència científica sobre la utilitat del massatge perineal.  
[www.update-software.com/BCP/BCPGejDocument.asp?DocumentID=CD005123](http://www.update-software.com/BCP/BCPGejDocument.asp?DocumentID=CD005123)

Article científic sobre massatge perineal.  
[www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/9/16](http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/9/16)

Evidència científica sobre les actuacions durant el part per a disminuir el traumatisme perineal  
[www.update-software.com/PDF-ES/CD006672.pdf](http://www.update-software.com/PDF-ES/CD006672.pdf)

Vídeo: Consells llevadora.  
[www.youtube.com/watch?v=klSAgDK8a-k](http://www.youtube.com/watch?v=klSAgDK8a-k)

Web informativa. Vídeo sobre massatge perineal.  
[www.mamaspreparadas.com](http://www.mamaspreparadas.com)

Web informativa.  
[www.llevadores.cat](http://www.llevadores.cat)



# Feliç part!

Material elaborat per l'Associació  
Catalana de Llevadores, amb la  
col.laboració de Laboratoris Rubió



**Rubió**

[www.laboratoriosrubio.com](http://www.laboratoriosrubio.com)