

Masaje Perineal

Es la mejor forma de añadir elasticidad al perineo (zona comprendida entre tu vagina y tu ano) de cara al parto. Para que sea efectivo debes realizarlo al menos de 5 semanas antes de la fecha prevista de parto. Tienes que ser regular y hacerlo cada día de 5 minutos

Pero para todas es beneficioso si se hace constantemente, relajadamente y con cuidado. Si tienes algún tipo de herida o problema en la zona debes preguntar a tu profesional de la salud antes de hacerlo. Evita siempre la uretra (el orificio por donde haces pis) al masajear. Vacía la vejiga antes de empezar el masaje para estar más cómoda y tener los músculos pélvicos más relajados (recuerda que los músculos pélvicos son los que contraes cuando quieres mantener el pis, aunque nunca debes hacer la prueba mientras haces pis ya que puedes contraer infecciones, hazlo en cualquier otro momento.

1. Si vas a masajearte tú sola busca una postura que te resulte cómoda antes de empezar. De pie levanta una de las piernas y apóyala en el retrete, por ejemplo. O sentada de espaldas apoyada en cojines, siempre con ayuda de un espejo, puedes hacerlo. Lo importante es que estés relajada y cómoda.

2. Recomendamos lubricante vaginal con base acuosa antes que rosa mosqueta u otro tipo de aceites, ya que cambian el Ph vaginal y sufres el riesgo de infecciones. Cuida que las manos estén bien limpias y las uñas bien cortadas, sin ninguna aspereza que pueda dañarte. Si lo haces tú sola moja tu dedo pulgar e índice hasta que estén bien lubricados si lo hace tu pareja debe mojar el dedo índice y corazón (si tiene alguna herida, roce, uña mal cortada, aspereza...que use guantes de goma/látex nuevos y limpios).

3. Introduce tus dedos lubricados de 2cm a 4cm aproximadamente en tu vagina (la apertura vaginal por donde saldrá tu bebé y por donde fue engendrado). Presiona suavemente pero con firmeza hacia afuera, como estirando y desliza el masaje hacia el perineo (zona comprendida entre tu vagina y tu ano). Al llegar al punto más bajo de tu vagina presiona hacia abajo suavemente hasta que notes una ligera sensación de quemazón (esa sensación más intensa es la que sentirás cuando la cabeza de tu bebé esté a punto de nacer). Mientras sientes esa quemazón aprende a relajarte aún más y a concentrarte en la respiración. Este aprendizaje tiene incalculable valor para el parto. Luego sigue la "U" en dirección hacia arriba. Cambia las direcciones siempre que quieras, de forma regular, hasta que completes los 5 minutos. Hidrata tus dedos todo lo que necesites pero ten mucho cuidado con la higiene para evitar infecciones. Lo importante de este ejercicio es la regularidad. Al principio notarás que los tejidos están muy tensos pero poco a poco, con la práctica, notarás la diferencia y verás que son flexibles y elásticos. Si tienes cicatrices anteriores masajéalas para que estén bien hidratadas. Es importante que te relajes y que visualices la apertura, que imagines como será el parto, que imagines a tu bebé naciendo felizmente por tu vagina, elástica, suave, relajada. Si realizas el masaje tras el baño o la ducha también notarás que es más fácil el estiramiento.

