

Massatge perineal

El massatge perineal és el que es fa al perineu, és a dir, la zona situada entre la vagina i l'anus, amb l'objectiu de donar-li elasticitat de cara al part.



Cal posar-se semiasseguda, amb l'esquena recolzada o bé ajudada.



En realitzar-lo una mateixa, s'ha d'introduir el dit polze a la vagina uns 3-4 cm.



Si el realitza una altra persona, aleshores s'han d'utilitzar els dits índex i cor.



Pressiona la vagina amb els dits d'una banda a l'altra fins a sentir sensació de cremor.



Fes un massatge al perineu pinçant amb el polze dins la vagina, d'una banda a l'altra durant 3-4 min.



Pressiona la forqueta vulvar (zona més propera a l'anus) durant 2 min.



Els efectes comencen a notar-se després d'una setmana de pràctica diària.



Es pot iniciar les 6 setmanes abans de la data de part.



Caldrà fer-lo un cop al dia durant 10 minuts.



Respectar l'actitud de la dona durant el part ajuda a reduir la possibilitat d'estripada.