

# Masaje perineal

El masaje perineal es el que se hace en el perineo, es decir, la zona situada entre la vagina y el ano, con el objetivo de darle elasticidad de cara al parto.



Localiza la zona perineal con ayuda de un espejo.

Hace falta ponerse semi-sentada, con la espalda apoyada o bien agachada.



Al realizarlo una misma, se debe introducir el dedo pulgar en la vagina unos 3-4 cm.



Si lo realiza otra persona, entonces se deben utilizar los dedos índice y corazón.



Presiona la vagina con los dedos de un lado al otro hasta sentir una sensación de quemazón.



Haz un masaje en el perineo pinzando con el pulgar dentro de la vagina, de un lado a otro durante 3-4 min.



Presiona la horquilla vulvar (zona más cercana al ano) durante 2 min.



Los efectos empiezan a notarse después de una semana de práctica diaria.



Se puede iniciar 6 semanas antes de la fecha de parto.



Hay que hacerlo una vez al día durante 10 minutos.



Respetar la actitud de la mujer durante el parto ayuda a reducir la posibilidad de desgarro.