

GUÍA PRÁCTICA Masaje Perineal

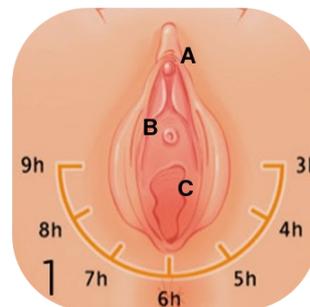
Es un masaje en la zona perineal que pretende flexibilizar piel, mucosa y musculatura.

- A partir de la **semana 32** de embarazo
- Máximo **5 minutos/día** serán suficientes
- Necesitarás **aceite para masaje** perineal o aceite almendras
- Intenta estar **relajada**, si te das una ducha antes de agua caliente mejor
- Procura llevar las **uñas cortas**
- **Ponte cómoda** recostada en la cama, por ejemplo
- Utiliza un **espejo** para mirarte y reconocerte

1. Vamos a reconocer la zona perineal:

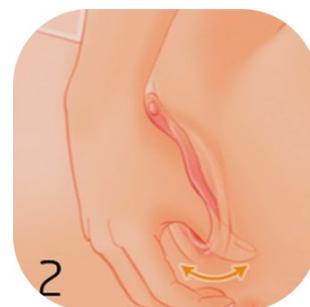
- Arriba del todo está el clítoris (A)
- Justo debajo el meato urinario (B)
- Un poco más abajo la entrada de la vagina, introito (C)

Todo junto a los labios mayores y menores forman la vulva y si añadimos al ano la zona perineal.



2. Introduce tu pulgar en el introito hasta el 1º nudillo:

Realiza movimientos de ida y vuelta, despacio, partiendo de las 6h hasta las 9h y desde las 6h hasta las 3h. Hasta que notes adormecimiento.



3. Traza con tus dedos radios imaginarios partiendo de las 6h, deslizando el dedo desde dentro:

4. Introduce el pulgar un poco más e intenta abombar la zona desde dentro realizando una ligera tracción:

Es normal notar la zona tensa y una ligera molestia. Irá cediendo progresivamente cuando la zona esté más distendida.

Recuerda:

- No te fuerces, al inicio es habitual notar cierta molestia, irá mejorando conforme vayas ganando elasticidad
- Si notas dolor déjalo para otro día
- Aprovecha para verte y apreciar los cambios que tu cuerpo está haciendo para recibir a vuestro bebé
- Este masaje no garantiza que no vaya a haber un desgarro el día del parto, pero hará que esté más elástica la zona y eso juega a nuestro favor



Si tienes dudas pregúntame, estoy para ayudarte...