

PREPARACIÓN PRENATAL DE CALIDAD: EL MASAJE PERINEAL (MP)

El **trauma perineal**, una de las complicaciones más frecuentes en el período expulsivo del parto, como desgarro perineal o por realización de episiotomía.

ÚLTIMOS ESTUDIOS:

Año 2006, se publicaron 4 revisiones en la revista *Contemporary OB/GYN* y en *Birth* en junio, en la *Clinical Advisor* en mayo y en *The Cochrane library*.

Todas coincidieron en: "la aplicación de MP antenatal en las **4-5 últimas semanas** del embarazo reduce hasta un **15%** el trauma perineal -incluida episiotomía- en los partos vaginales, siendo **mayor el beneficio** si la mujer no tiene un parto vaginal previo. Generalmente el masaje es bien aceptado por las mujeres".

LA FAME EN EL DOCUMENTO DE CONSENSO PARA LA "INICIATIVA DEL PARTO NORMAL", RECOGE QUE **REDUCE EL DESGARRO Y LAS EPISIOTOMÍAS**.

PORCENTAJE DE EPISIOTOMÍAS EN LA ACTUALIDAD EN ESPAÑA 70-90%, LO RECOMENDABLE SEGÚN OMS 30%.

LA **MAYORÍA DE LAS MUJERES** QUIEREN DAR A LUZ SIN CORTES, NI SUTURAS, PARA EVITAR EL DOLOR Y MALESTAR POSTERIOR, AFECTANDO NEGATIVAMENTE A SU VIDA SEXUAL.

El MP persigue: **estirar y ablandar** los tejidos, **familiarizar** a la mujer con la **sensación** de estiramiento y relajación posterior. La **colaboración** de la **pareja**, favorece su participación en los cuidados del embarazo.

Objetivo

Aportar información actualizada sobre el MP antenatal como método que reduce la incidencia de traumatismo perineal en el parto.

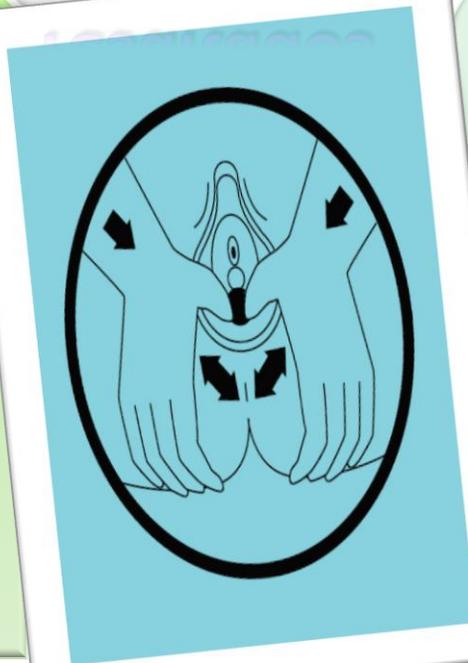
FACTORES MODIFICABLES

- **Tono y elasticidad** (ejercicios de kegel, basculación pélvica, baños de asiento, calor, MP).
- **Deflexión controlada** de la cabeza fetal (pujos espontáneos).
- **Protección perineal** (refrenamiento activo de la cabeza).
- **Postural** (en cuclillas, sentada, silla de partos, decúbito lateral).
- **Ejercicio y peso** (ganancia).

resultados

PREPARACIÓN:

- **Vaciado de vejiga.** Permite relajar la musculatura pélvica. Evita el contacto con la uretra al masajear.
- **Lavado de manos.** Uñas cortas.
- **Colócate cómodamente:** cuclillas, semisentada y apoyada en la pared o de pie levantando una pierna.
- Usar un espejo (si se puede apoyar tendrás las manos libres), **familiarízate con el periné.**
- **Aplicar compresas calientes** o masajear después de la ducha
- **Lubricar los dedos:** aceite de rosa de mosqueta, de almendras y oliva o algún otro vegetal puro. Nunca perfumados. No introduzcas tus dedos en el aceite para evitar infecciones.



TÉCNICA:

- **Introduzca los dedos en la vagina.** En caso de automasaje usar el pulgar, para la pareja será índice y/o corazón, hasta la segunda falange. **Presione hacia abajo y hacia los lados** con un balanceo, hasta sentir un leve quemazón.
- **Coloque los dedos en la entrada de la vagina (horquilla) y realice una presión hacia abajo**, unos 2 minutos o hasta que le moleste. Le ayudará a imaginar la presión que ejercerá la cabeza del bebé.
- **Después coja esta zona entre el dedo pulgar y los opuestos, a modo de pinza, y realice un movimiento de vaivén**, durante 2-3 minutos.
- Para terminar, mantenga los dedos en la misma posición, **realice estiramientos desde dentro hacia afuera**, durante 2 minutos, esto le ayudará a relajar la zona. Cambie las direcciones siempre que quiera.
- Si tiene cicatrices anteriores, masajearlas para hidratarlas bien.
- Frecuencia: **3 veces por semana durante 10 minutos**. Como mínimo, **3 semanas a partir de la 34ª semana de gestación**.

Conclusiones

- La realización sistemática demuestra una reducción de desgarros de 2º - 3º grado, episiotomías y partos instrumentales. Siendo el grupo de mujeres mayores de 30 años las más beneficiadas.
- Según la OMS: "La episiotomía sistemática no está justificada en absoluto. Deberían estudiarse otros métodos de protección del periné y ser adoptados si se demuestra su validez".
- Una valoración correcta del periné, el uso adecuado de métodos de protección durante el periodo expulsivo y su adecuada preparación durante el embarazo, deben considerarse una alternativa válida frente a la episiotomía.

Bibliografía

Material y método