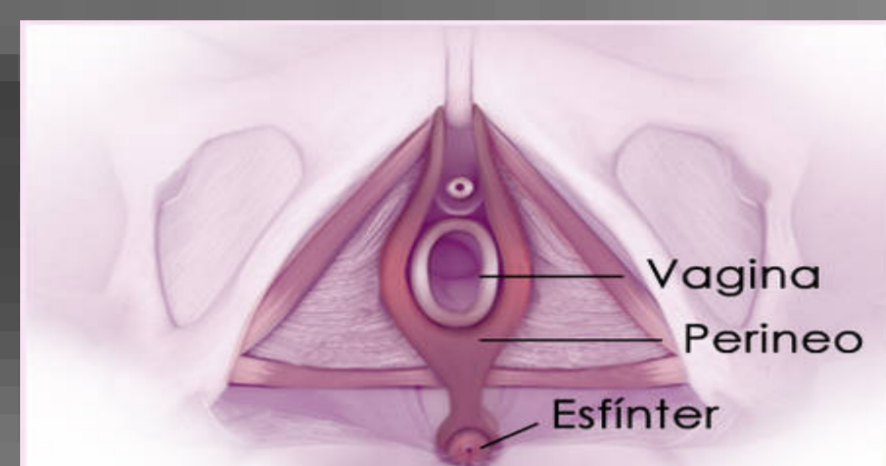




Resultado Eficaz del Masaje Perineal y el uso restrictivo de Episiotomías entre Nulíparas y Multíparas

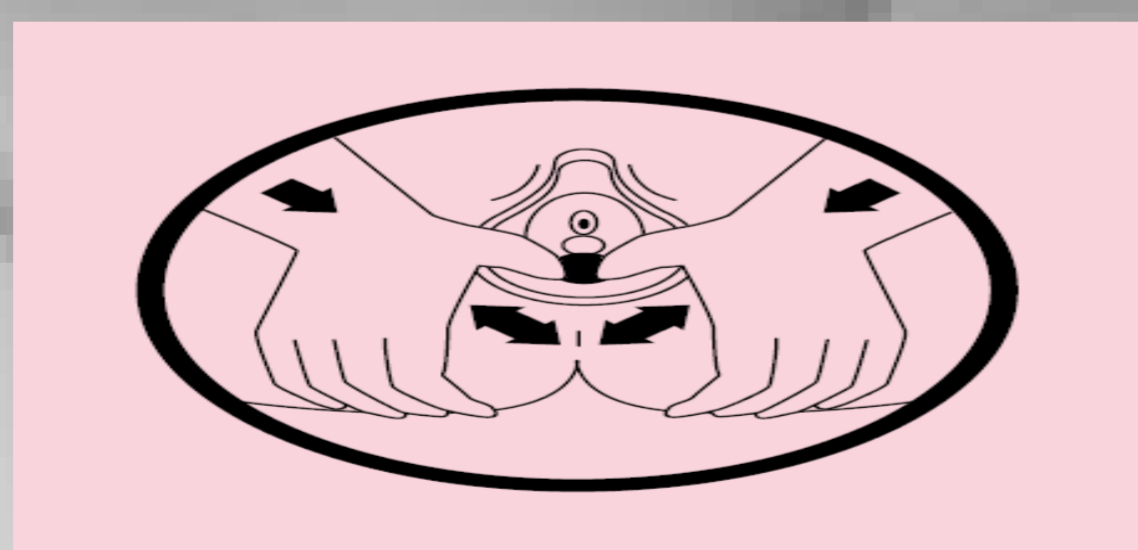
Introducción: El parto es considerado por la mayoría de las mujeres una fuente de estrés y de dolor. A esto, se suma el miedo a las episiotomías y a los traumas perineales, lo que hacen que vivan esta experiencia como algo desagradable. Desgraciadamente, las ventajas de tener un periné elástico y con buen tono muscular, que posibilite la salida de la cabeza del bebé provocando el menor daño posible, son poco conocidas.



Justificación: A pesar de su demostrada eficacia no es una técnica que se recomiende de forma asidua en nuestro entorno, y hay dudas entre los profesionales sobre cuándo empezar, qué duración debe tener y cómo aplicarlo.

Técnica del Masaje Perineal:

- ✓ El masaje perineal durante el embarazo es una técnica útil para prevenir los traumatismos perineales.
- ✓ El masaje perineal es usado para estirar y ablandar los tejidos alrededor de la vagina e incrementar la elasticidad del periné.
- ✓ El masaje perineal ayuda a la mujer a familiarizarse con la sensación de estiramiento de este área, lo que le permitirá relajar más esta zona durante el parto.
- ✓ El masaje ha demostrado su eficacia cuando se inicia 6 semanas antes de la fecha probable de parto.
- ✓ En su realización podemos implicar a la pareja; de esta forma le haremos participe de los cuidados durante el embarazo.



Objetivo: Dar a conocer la aplicación del masaje perineal como técnica útil de enfermería para la prevención de traumatismos perineales, así como describir su funcionamiento reduciendo la incidencia de episiotomías.

Conclusión: Debemos tener en cuenta que el masaje perineal durante la gestación debe formar parte de un plan para el parto. Una valoración correcta del periné, el uso adecuado de métodos de protección de éste durante el periodo expulsivo y su adecuada preparación durante el embarazo, deben considerarse una alternativa válida frente a la episiotomía.

Metodología: Revisión Bibliográfica en las Bases de Datos CUIDEN y MEDLINE utilizando las palabras claves: Masaje Perineal, Embarazo y Episiotomía (prevención). Se consultan los Protocolos de Actuación de las Sociedades Científicas y de la Administración Sanitaria.

Recursos Necesarios:

Espejo (opcional)

Lubricante:

- Aceite de rosa mosqueta: rico en ácidos grasos esenciales, vitamina C. Actúa como regenerante y nutre, da firmeza y elasticidad a la piel.
- Aceite de almendras dulces: Suaviza y da elasticidad a la piel. Tiene vitamina B.
- Aceite de germen de trigo: Rico en vitamina E. Tiene propiedades conservantes y antioxidantes.
- Aceite de oliva: Rico en vitamina E, protege y tonifica la piel además de tener efecto antioxidante.



Descripción de los Cuidados:

Lavarse bien las manos antes de comenzar el masaje, limpiándose las uñas y recortándolas.

Elija una zona de la casa donde se encuentre cómoda y ayudada de un espejo, dedique unos minutos a familiarizarse con el periné.

Buscar una posición que sea cómoda, ya sea en cuclillas, sentada o incluso tumbada de lado...

Puede colocarse compresas calientes en el periné o tomar un baño de asiento caliente 10 minutos para relajar la zona.

Impregnar los dedos índice y pulgar en el aceite .

Con los dedos impregnados, masajear el periné firmemente pero con delicadeza, bajando hacia el ano y hacia los lados como si se estuviera formando una U

Es recomendable una frecuencia de 2 veces por semana y realizar un masaje que dure entre 5 y 10 minutos.

Contraindicaciones: En personas que tengan infecciones vaginales de repetición o activas, lesiones vaginales, placenta previa, amenaza de parto prematuro o rotura prematura de membranas.

Bibliografía:

Mynaugh PA. A randomized study of two methods of teaching perineal massage: effects on practice rates, episiotomy rates, and lacerations. Birth, vol 18, nº3, September 1991, pp 153-159.

Episiotomy and the second stage for Labor. Sheila Kitzinger, Penny Simkin. International Childbirth Education Association, Inc. Pennypress, Inc.1990.