

# SEGURIDAD ANTE EL PARTO.

## ¿SE PUEDEN PREVENIR LOS DESGARROS PERINEALES?

### INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Uno de los problemas que se ocasionan durante el parto tanto para las mujeres como para los profesionales sanitarios son los desgarros perineales. La mayoría de las mujeres quiere dar a luz sin desgarros, cortes ni suturas ya que generan una gran morbilidad (dolor, malestar, infecciones y dehiscencias de la herida, problemas en el funcionamiento sexual...).

El traumatismo perineal se define como cualquier daño que sucede en los genitales durante el parto, ya sea de manera espontánea en forma de desgarro o debido a una incisión quirúrgica o episiotomía. <sup>1</sup>

Tanto el desgarro como la episiotomía se ven favorecidos por diversos factores como son la paridad, el tamaño del bebé, las presentaciones anómalas del bebé, los partos instrumentales, la edad, las condiciones de los tejidos de la mujer, su estado nutricional...

### MATERIAL

- Lubricante.
- El aceite de rosa mosqueta o aceite de oliva virgen, nunca los perfumados.
- Guantes de látex, Si se tiene alguna herida en las manos o si va a ser otra persona quien lo haga.



### TÉCNICA

Primero, debemos asegurarnos de tener los dedos bien lubricados. Si es la mujer quien lo va a hacer, se utilizan los dos pulgares, si es otra persona, los índices.

Se introducen los dedos a 2-4 cm y se dibuja una "U" estirando hacia afuera, estirando las paredes de la vagina, con firmeza, pero sin dolor.

Se empieza en la parte alta sin tocar la uretra hacia la parte baja en dirección al ano y una vez allí, se presiona hasta sentir un leve quemazón, se debe aguantar y aprender a relajarse, pues servirá de entrenamiento para cuando en el día del parto, la cabeza del bebé pase por ese punto.

A continuación, debemos ir dibujando la "u" de arriba a abajo y viceversa hasta cubrir los 5 minutos e ir incrementando el tiempo cada día. Los primeros días se nota la musculatura tensa, pero si se practica con regularidad, poco a poco, se notarán los cambios.

### OBSERVACIONES

Estaría justificado protocolizar esta técnica dentro de la educación maternal, al igual que lo están la relajación y las respiraciones.

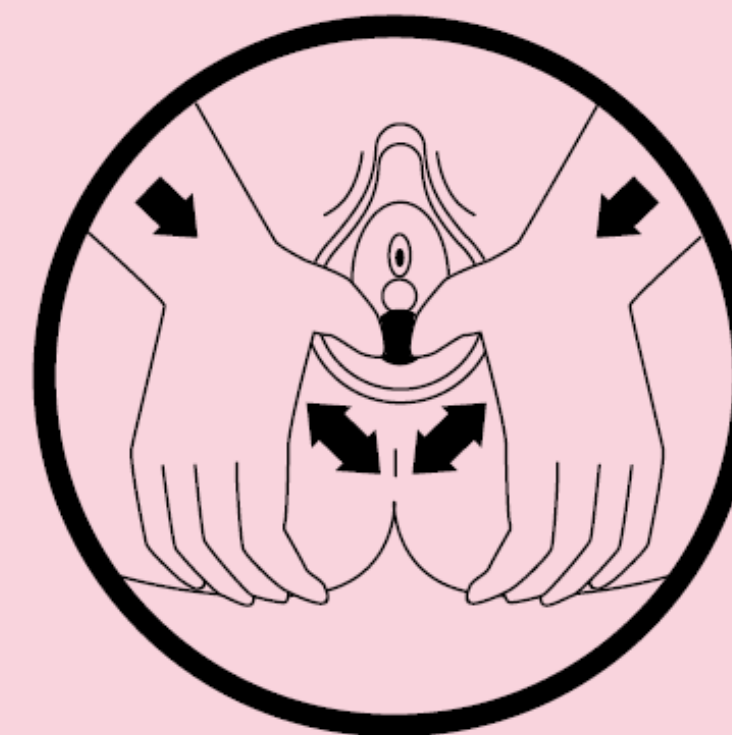
Estaría contraindicada si se tienen infecciones vaginales de repetición o activas, lesiones vaginales, placenta previa, amenaza de parto prematuro o rotura prematura de membranas.

Es importante que la mujer esté relajada, cómoda, que haya limpiado bien la zona y que no toque la zona de la uretra y el clítoris.

Nuestro objetivo como profesional sanitario es disminuir tanto la incidencia de desgarros, como de episiotomías a causa de los problemas que ocasionan en la mujer.

Para ello el profesional de enfermería debe recomendar técnicas destinadas a proteger el periné, entre ellas está: el masaje perineal al final de la gestación. Esta labor de prevención es más importante en mujeres que tienen su primer hijo.

Este masaje preparará los tejidos y contribuye a que aprendas las sensaciones del parto y cómo controlar los músculos que allí se encuentran. El conocimiento de lo que sientes contribuye a relajar esta área más aún, incluso durante los exámenes ginecológicos. <sup>2</sup>



Antes de comenzar y como final del masaje, es conveniente hacer unos masajes preparatorios. Utilizando aceite, masajea los labios externos e internos, dibujando círculos, presionando con suavidad y estirando con cuidado los labios. Ir siempre de abajo arriba, dedicarle al masaje unos minutos para hacer que la sangre llegue precalentando la zona y así prepararla para el masaje perineal.

Para que sea más efectivo se debe realizar desde al menos, seis semanas antes del parto y se realizarán todos los días.

### VALOR SOBREAÑADIDO

Este conocimiento te ayudará a estar mejor preparada para el nacimiento de tu bebé.

Puede ser ejecutado por una misma, bien es cierto que, a medida que pasan las semanas y por la incomodidad del tamaño de la tripa, esta tarea se complica para la mujer y aunque puede seguir siendo ella quien lo ejecute con ayuda de un espejo, es más práctico que la pareja o un especialista te ayude a llevarlo a cabo.

### BIBLIOGRAFÍA

1) Gómez ME. Masaje perineal durante el embarazo. Rev. enferm. CyL 2009

2) Beckmann MM, Garrett AJ. Masaje perineal antes del parto para la reducción del trauma perineal (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de *The Cochrane Library*, 2008 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).

Autora: Ana Isabel Martín Corrales.  
Coautora: Rocío Fuentes Rivas.