

# MASAJE PERINEAL ANTES DEL PARTO PARA LA REDUCCIÓN DEL TRAUMA PERINEAL.

Autores: José Luis Cortecero González, Maria Isabel Martín García y Tania Sánchez Orellana.

## INTRODUCCION

La última revisión Cochrane del 2013 concluye afirmando que el masaje perineal digital prenatal reduce la probabilidad de traumatismo perineal (principalmente episiotomías) y el informe de dolor perineal en curso, y es generalmente bien aceptada por las mujeres. El masaje está asociado con la reducción general de la incidencia del traumatismo que requiere sutura y las mujeres que lo practican son menos propensas a tener una episiotomía. Estos resultados fueron significativos para las mujeres nulíparas solamente. No se observaron diferencias en la incidencia de desgarros perineales de primero o segundo grado o tercer o cuarto grado de trauma perineal. Sólo las mujeres que han tenido parto vaginal anterior informaron una reducción estadísticamente significativa en la incidencia de dolor a los tres meses después del parto.

Como tal, las mujeres deben ser conscientes del posible beneficio del masaje perineal y se les debería proporcionar información sobre cómo dar masajes.

## OBJETIVOS

Informar a las mujeres embarazadas sobre qué es el masaje perineal, qué ventajas tiene, cómo, cuando y quién puede realizarlo y las precauciones a tener en cuenta.



## METODO

Se realiza un folleto explicativo y se le da a 80 embarazadas, a partir de la 32 semanas de gestación, en las clases de educación maternal. En el postparto le pedimos que nos comenten si han sufrido algún tipo de lesión perineal y si se han realizado masaje perineal.



## RESULTADOS

De las 80 mujeres, 65 tuvieron un parto vaginal (50 espontáneos y 15 instrumentales), por lo que nos quedaríamos con las 50 mujeres que tuvieron un parto vaginal espontáneo, ya que las cesáreas conservan periné íntegro y a las que tuvieron un parto instrumental se les realizó episiotomía.

De esas 50 mujeres, 38 se dieron masaje perineal como le indicamos un mínimo de 4 veces en semana y 12 no llegaban al mínimo recomendado de 2 veces en semana.

De las 38 que se dieron masaje perineal adecuadamente 12 no tuvieron ningún tipo de lesión en el periné, 10 tuvieron desgarro de primer grado y 8 tuvieron un desgarro de segundo grado.

De las 12 mujeres que no se realizaron adecuadamente el masaje 4 tuvieron desgarros de primer grado y 8 desgarros de segundo grado.



## CONCLUSIONES

El número de traumas en el periné es menor en las mujeres que se realizaron masaje perineal antes del parto que en las mujeres que no se lo realizaron, pero se tienen que tener en cuenta otros factores como la paridad, posición durante el expulsivo, uso de analgesia epidural, etc. Lo que si tenían claro las mujeres que utilizaron el masaje perineal antes del parto fue que sintieron algo menos de dolor y que se familiarizaron con esa zona de su cuerpo para ser más conscientes a posteriori de hacia dónde va dirigido el pujo a la hora del expulsivo en el parto. Las matronas debemos cuestionarnos constantemente acerca de las prácticas que realizamos habitualmente, ver si están apoyadas en la evidencia científica, para tratar de identificar si lo que llevamos a cabo es útil, perjudicial o no influye en absoluto en la mujer embarazada. Se debe tener en cuenta que cada periné es diferente y tenemos que tratarlo de forma individualizada.

## BIBLIOGRAFIA

-Creus Pujol MD, Martínez Bueno C, Olivera Sánchez G, Vela Martínez E. El masaje perineal. FAME, 837069. Mayo 2013.

-Beckmann MM, Stock OM. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 4. Art. No.: CD005123. DOI: 10.1002/14651858.CD005123.pub3.

-Aasheim V, Nilsen ABV, Lukasse M, Reinar LM. Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 12. Art. No.: CD006672. DOI: 10.1002/14651858.CD006672.pub2.

