

MASAJE PERINEAL: POR UN PUERPERIO SEGURO

AUTORES: Núñez Rodríguez, M^a Ángeles. García Ginés, Sandra. Residentes de matrona. Hospital de Jerez

INTRODUCCIÓN

El trauma perineal es una de las complicaciones más frecuentes en el período expulsivo del parto (desgarro o episiotomía). Existen factores que favorecen el trauma perineal como la posición materna en el periodo expulsivo, el uso de la epidural, los partos instrumentados, la episiotomía, la elasticidad del periné, etc.

El masaje perineal es una técnica que ejerce presión sobre los músculos bulbocavernoso y trasverso del perineo para estirar y ablandar los tejidos alrededor de la vagina e incrementar la elasticidad del periné, ayudando a la mujer a familiarizarse con la sensación de estiramiento en esta zona.

RESULTADOS

Técnica

A partir de las 34 semanas:

- Manos limpias y lubricadas con aceite.

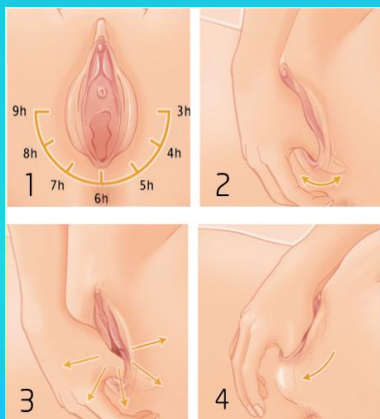
- La postura adecuada es en la que la mujer se sienta más cómoda.

- En el caso de que lo haga la misma gestante, se utilizan los pulgares. Si es la pareja, índice y corazón.

- Se introducen en la vagina 3-4 centímetros, primero hacia el recto y luego hacia los lados como una U.

- Estirar cada vez mas hasta sentir una leve sensación de quemazón y escozor. Debe molestar pero no doler. Aguantar la presión unos minutos.

- Los cuatro gestos de a un lado, al otro lado, al recto y hacia fuera repetir cuantas veces se quiera hasta llegar a los 5- 10 minutos que se recomiendan.



Hipótesis: El masaje perineal disminuye el riesgo de sufrir un traumatismo en el periné durante el periodo expulsivo del parto.

Objetivo: Reducir el trauma perineal durante el expulsivo y favorecer así la recuperación materna en la etapa puerperal.

Palabras clave: masaje prenatal, masaje perineal, traumatismo perineal, episiotomía, desgarro.

MÉTODO

Hemos realizado una búsqueda bibliográfica sobre el tema en diferentes bases de datos como Medline, Pubmed, ENFISPO, CUIDEN, Cochrane Library y embase. Además hemos consultado otras fuentes con documentos científicos como la OMS, SEGO, FAME.

CONCLUSIONES

No se ha demostrado que los masajes sean efectivos para evitar los desgarros en todos los casos. Si se ha demostrado en mujeres nulíparas que tengan un parto vaginal espontáneo.

En general es una técnica que tiene más beneficios que inconvenientes, porque aunque no evite al 100% los desgarros, permite el conocimiento de la sensación de estiramiento, de dolor durante el expulsivo y el control del propio cuerpo.

BIBLIOGRAFÍA

-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.

- Eogan M, Daly L, O'Herlihy C. The effect of regular antenatal perineal massage on postnatal pain and anal sphincter injury: a prospective observational study. J Matern Fetal Neonatal Med. 2006 Apr;19(4):225-9.

- Davidson K, Jacoby S, Brown MS. Prenatal perineal massage: preventing lacerations during delivery. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2000 Sep-Oct;29(5):474-9.

BENEFICIOS

- La musculatura perineal presenta mayor elasticidad
- Mejora la circulación sanguínea regional, con lo que disminuye el riesgo de episiotomía y dolor post parto
- Entrenamiento en la sensación de presión, relajación de la musculatura y respiración
- Promociona el autocuidado y el conocimiento de la mujer sobre su cuerpo
- El masaje perineal el fácil de realizar y los materiales son económicos.
- Mayor implicación de la pareja.

INCONVENIENTES

- Molestias, sensación de ardor o quemazón durante su realización (durante la primera semana)
- Algunas mujeres pueden tener reservas a la hora de manipular sus genitales, o de que lo haga su pareja.
- Aun no se han hecho estudios suficientes para concretar las condiciones adecuadas y si son realmente eficaces.

CONTRAINDICACIONES

- Mujeres con infecciones vaginales recurrentes o activas
- Presencia de lesiones en la vagina
- Placenta previa
- Amenaza de parto prematuro
- Rotura de membrana prematura