

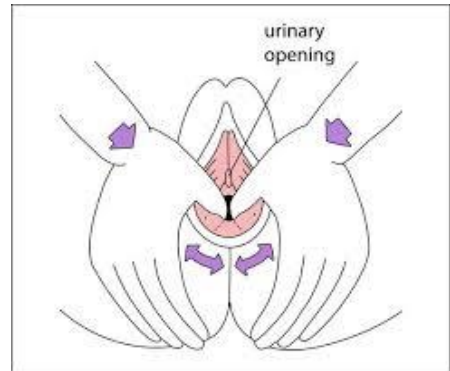
# MASAJE PERINEAL ¿ES BENEFICIOSO? REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Autora: Jéssica Polo Velasco.  
Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología.

## Introducción:

El **trauma perineal** después del parto vaginal se asocia con una significativa morbilidad a corto y largo plazo, relacionándose con incontinencia urinaria y dispareunia, entre otros. Por ello, se hace necesario realizar intervenciones para aumentar la tasa de perinés íntegros tras el expulsivo.

El **masaje perineal** proporciona un estímulo táctil en la piel y los tejidos, aumentando la flexibilidad y disminuyendo la resistencia muscular. Se considera una medida física preventiva a partir de las 34 semanas de gestación. Puede ser realizada por la propia gestante y/o su pareja; promoviendo así su autocuidado durante la gestación.



**Objetivo:** Determinar la eficacia del masaje perineal durante la gestación como medida preventiva de traumatismo perineal.

**Material y métodos:** Búsqueda bibliográfica en bases de datos Cuiden Plus, PudMed y Cochrane Plus. Los últimos 20 años.



## Resultados :

- Disminución del número de episiotomías.
- Reducción significativa de desgarros de III grado.
- Menor probabilidad de dolor a los tres meses postparto.
- Mayor eficacia en mujeres mayores de 30 años y en primíparas.
- No hay diferencias significativas en cuanto a la incontinencia urinaria/ fecal respecto a las mujeres que no lo practican.
- Práctica bien aceptada por las mujeres y que además recomendarían. Lo viven como parte de su preparación al parto y de manera muy positiva por la participación de su pareja.
- Durante el expulsivo, no hay diferencias en cuanto al desgarro, pero sí que resulta molesto y doloroso por lo que **su práctica debería limitarse**.

## Conclusiones:

La práctica del masaje perineal anteparto demuestra diversos efectos positivos, y ningún estudio encontrado demuestra efectos negativos, por lo que su recomendación debería extenderse a todas las mujeres durante el seguimiento del embarazo.

## Bibliografía:

- Beckmann M.M., Garrett A.J. . Masaje perineal antes del parto para la reducción del trauma perineal. Biblioteca Cochrane plus 2008.
- Mei-Dan E, Walfisch A , et al. Perineal massage during pregnancy: a prospective controlled trial. Isr Med AssocJ. 2008 Jul; 10(7) : 499-502
- Stamp G, Kruzins G,Crowther C. Perineal massage in labour and prevention of perineal trauma. randomised controlled trial. BMJ 2006 May;322: 1277-1280.
- Labrecque M, Eason E, Marcoux S. Women's views on the practice of prenatal perineal massage. BJOG 2001 May; 108:499-504.