

## Beneficios de la realización del masaje perineal

Reduce el riesgo de desgarro muscular durante el expulsivo.

Disminuye la probabilidad de necesitar episiotomía en el momento del parto.

Te ayudará a familiarizarte con las sensaciones de estiramiento de la zona perineal que se producirán durante el parto. Esto te ayudará a afrontar el trabajo de parto de forma más confiada.

Disminuye el dolor posparto en la zona perineal.

# MASAJE PERINEAL PRENATAL

## BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES

Servicio de Ginecología y Obstetricia

- Servicio de Ginecología y Obstetricia •  
Departamento de Salud Torreveija  
Crta. Torreveija a San Miguel de Salinas. CV-95  
Partida La Ceñuela. 03186 Torreveija



**HOSPITAL UNIVERSITARIO  
DE TORREVEIJA**  
DEPARTAMENTO DE SALUD **TORREVEIJA**

## ¿Qué es el Masaje Perineal?

El masaje perineal prenatal es una técnica manual que puedes realizar tú misma o bien con tu pareja, y que con su práctica continuada te permitirá alcanzar una mayor elasticidad de los tejidos que se encuentran en el periné (zona localizada entre la vagina y ano).

Además de ayudarte a preparar los tejidos del periné, también te ayudará a familiarizarte con las sensaciones que experimentarás durante el parto.

## Recomendaciones previas al masaje

- Lávate las manos sin olvidar limpiarte las uñas y cortarlas.
- Orina antes de comenzar con el masaje.
- Puedes aplicar en el periné compresas templadas o realizar el masaje tras una ducha con agua caliente.
- Elige una zona de casa donde te encuentres cómoda y busca una posición semisentada o en cuclillas con la espalda apoyada en la pared.
- Con ayuda de un espejo, dedica unos minutos a familiarizarte con el periné (utiliza un espejo que se pueda apoyar en el suelo para poder tener las manos libres).
- Si realizar el automasaje, es más fácil utilizar el pulgar; si es tu pareja quien lo da, que utilice los dedos índice y corazón.
- El masaje lo puedes aplicar con distintos lubricantes: aceite de germen de trigo, aceite de almendras dulces, aceite de rosa mosqueta, aceite de oliva o lubricante acuoso. No utilices aceites minerales derivados del petróleo. Aplica el lubricante en tus dedos o los de tu pareja, en la vagina y en el periné.

## ¿En qué momento del embarazo se debe comenzar?

Se recomienda iniciar la práctica del masaje perineal en la semana 34 de embarazo y hasta el momento del parto. Diariamente, durante 10 minutos.

## ¿Cómo se realiza el masaje?

1. Introduce los dedos en la vagina 3-4 centímetros y deslízalos desde el fondo de la vagina hacia fuera, realizando una presión firme pero con delicadeza, hasta sentir una leve sensación de quemazón o escozor.



2. Realiza un movimiento rítmico en forma de U, simulando el trayecto de las agujas de un reloj desde las 9 a las 3 y viceversa. Deténlo cuando sientas hormigueo o ardor.



3. Coge la entrada de la vagina entre el pulgar y el resto de dedos a modo de pinza y realiza un movimiento de vaivén durante 3-4 minutos. Este movimiento estira el tejido de la vagina, los músculos que la rodean y la piel del periné.



4. Coge esta misma zona, desde dentro de la vagina estirando suavemente hacia fuera.

Durante el masaje, evita presionar la uretra para evitar una posible infección urinaria.

## Recuerda...

Al principio notarás que los músculos de la zona perineal están tensos y la piel es poco elástica, pero, si aplicas el masaje con regularidad, a medida que te vayas acercando a la fecha prevista del parto, tus tejidos se irán relajando y haciendo más elásticos. Esto será indicativo de que estás logrando el objetivo del masaje perineal.