

## ¿Cuál es la preparación necesaria para el masaje?

Lavarse bien las manos y tener las uñas limpias y cortadas.

Vaciar la vejiga de orina antes de empezar.

Buscar un lugar cómodo de la casa y tener un espejo para poder visualizar el perineo y familiarizarse con su anatomía.

Posición: semisentada (en la cama, en la taza del WC, en el bidet, en cuclillas apoyada en una pared...)

Se puede empezar con un baño caliente o utilizando paños calientes para relajar la zona.

En el caso del auto masaje se utilizan los pulgares (imagen).

Si el masaje lo realiza la pareja o otra persona, se utilizan los dedos índice y corazón.

Es importante lubricar los dedos antes de introducirlos en la vagina con aceites o cremas específicos.

## ¿Cómo se realiza el masaje perineal?

Colocar los dedos lubricados en el interior de la vagina (unos 3-4cm).

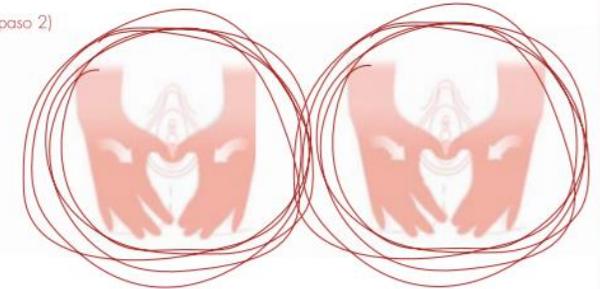
Empujar el perineo hacia abajo, hacia la zona del recto y hacia los lados de la vagina, estirando la zona hasta notar sensación de escozor. (paso 1)

(paso 1)



Mantener una presión forzada sobre la zona del perineo con los dedos durante 2 minutos o hasta que resulte molesto. (paso 2)

(paso 2)



Coger esta zona entre el pulgar y los dedos opuestos y hacer un movimiento oscilante durante 3-4 minutos, estirando los tejidos de la vagina, los músculos y la piel del perineo. (paso 3)

(paso 3)



# RECOMENDACIONES EN EL EMBARAZO MASAJE PERINEAL

TOCOLOGÍA  
DE ALTO  
RIESGO  
Y OBSTETRICIA  
MÉDICA



Hospital Universitario  
**La Paz**  
Hospital Carlos III  
Hospital Cantoblanco



## ¿Qué es el masaje perineal?

El masaje perineal es una medida física preventiva aplicable durante el embarazo que consiste en la estimulación táctil de la piel y los tejidos.

Se ha demostrado que puede ser un factor protector contra el trauma perineal, principalmente episiotomías, en mujeres primíparas. También reduce el dolor perineal en el posparto.

Es, por tanto, aconsejable que las mujeres reciban información sobre el probable beneficio del masaje perineal y sobre la manera de realizarlo.

En este folleto encontrarás información sobre qué es el masaje perineal, para qué sirve y cómo lo puedes realizar correctamente.

## Traumatismo perineal

Entendemos por traumatismo perineal cualquier tipo de lesión que suceda en los genitales durante el parto, ya sea de forma espontánea o causada por una episiotomía.

## ¿Qué es la episiotomía?

Es un corte en los tejidos del perineo que rodean la vagina, que en algunas ocasiones el profesional que atiende el parto puede tener que realizar.

## ¿Qué ventajas ofrece el masaje perineal?

Aumenta la elasticidad y favorece la circulación sanguínea de la zona facilitando la relajación de este plano muscular durante el parto.

Reduce la incidencia de episiotomías y dolor posparto.

Promueve la auto cura y el conocimiento del cuerpo.

Es una técnica fácil de realizar y sin efectos perjudiciales.

Permite la participación de la pareja.



Hospital Universitario  
**La Paz**  
Hospital Carlos III  
Hospital Cantoblanco

## ¿Cuándo es necesario empezar y con qué frecuencia se debe realizar?

El masaje ha demostrado ser eficaz si se empieza a partir de la semana 32 de gestación, aproximadamente a los 7 meses y medio del embarazo. Es importante realizarlo como mínimo dos veces por semana, pero también se puede realizar a diario.

La evidencia científica muestra que la constancia en la realización del masaje es fundamental para la mejora de la elasticidad del perineo y la reducción de las episiotomías.

## ¿Quién lo puede hacer?

Este es un masaje que se lo puede realizar la propia embarazada o bien otra persona. Puede colaborar la pareja y esto es especialmente recomendable a medida que avanza el embarazo y se hace más difícil por el volumen de la barriga.

