

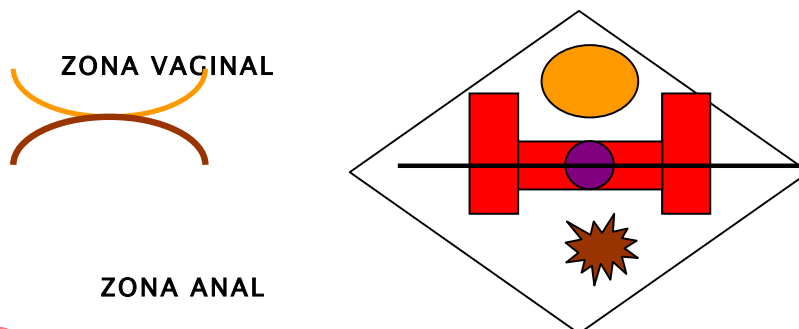
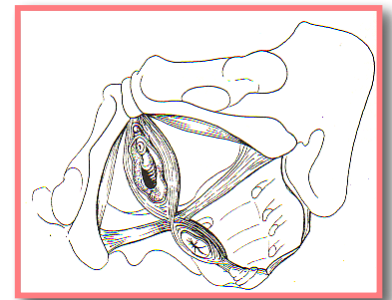
TÉCNICA: MASAJE PERINEAL EN EL EMBARAZO

El masaje perineal se hará a partir de la semana 35 – 36 todos los días aproximadamente 10 minutos siempre con **CONSENTIMIENTO DE SU GINECÓLOGO** y cuando **NO** haya **infecciones de orina o vaginales, hongos, riesgo de aborto, riesgo de parto prematuro, varices vulvares ó ablandamiento del cuello del útero.**

Se puede utilizar aceite de rosa mosqueta o lubricantes neutros de base acuosa. Mejor con **GUANTES** y con el recto vacío.

1ª PARTE: MASAJE EXTERNO.

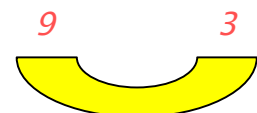
- **PRESIÓN EN EL NFCP (NÚCLEO) CON PULGAR** o con 2 dedos o nudillos.
- Un pulgar fija el tejido en un extremo, hacemos rozamientos suaves con tracción con el otro pulgar y cambiamos hacia el otro lado. Luego voy hacia el periné anterior, fijando con el pulgar y el otro hace el rozamiento. Después hacia el periné posterior.



2ª PARTE: MASAJE INTERNO.

Para la 2ª parte del masaje **habrá que cambiarse de guantes**. Con aceite o lubricante entramos dentro de la vagina. Empezamos primero con 1 dedo, índice o medio dentro de la vagina. Luego introduciremos el 2º dedo.

Trabajaremos la zona vaginal como un reloj, sólo de 9 a 3.



- ✓ **PRESIÓN:** Con un dedo presionamos en el centro hacia abajo, luego al lado derecho e izquierdo. Si se puede introducimos el 2º dedo y presionamos a ambos lados. Imaginamos un reloj donde las presiones deben ir dirigidas hacia **y 20 y hacia menos 20**. Mantenemos la presión unos segundos.
- ✓ **RASTRILLO:** hacemos una “U” de 9 a 3 con el dedo índice y medio. Presionamos y no fricciónamos.
- ✓ **AMASAMIENTO:** índice y medio dentro de la vagina y pulgar fuera, amasamos la parte anterior de la Horquilla Vulvar.
- ✓ **TRACCIÓN CON CONTRACCIÓN:** Contraemos unos 5 – 10 segundos – Mi pareja acompaña (no hace resistencia) –Relajamos – Mi pareja intenta relajar más. Igual pero los dedos en posición -20 y 20.

3ª PARTE:**RELAJACIÓN SUELO PÉLVICO:** Cogemos aire y al soltar

voy relajando el Suelo Pélvico lo máximo que pueda.

