

Recibido: 19-7-15

Aceptado: 13-8-15

MASAJE PERINEAL DURANTE EL EMBARAZO PERINEAL MASSAGE PREGNANCY

Autor:

Miranda Moreno, M.D.⁽¹⁾; Rodríguez Villar, V.⁽¹⁾; Bonilla García, A.M.⁽²⁾;

Institución:

⁽¹⁾ Servicio Andaluz de Salud. m.d.miranda@hotmail.com

⁽²⁾ Servicio de Salud de Castilla la Mancha.

Resumen:

El masaje perineal es una intervención para prevenir el trauma perineal en la que la matrona puede ejercer una labor importante. El parto es un momento clave para la mujer y fuente de numerosos temores como la episiotomía, posibles desgarros perineales o dolor en las futuras relaciones sexuales. El masaje perineal se realiza para conseguir que aumente la flexibilidad de los músculos del periné facilitando su distensión durante el parto, por lo tanto puede tener como consecuencia la disminución de los desgarros o la necesidad de realizar episiotomía.

Palabras Clave:

Embarazo, masaje perineal, trauma perineal.

Abstract:

Perineal massage is an intervention to prevent perineal trauma in which the midwife can have an important role. Childbirth is a key source of numerous women and fears as episiotomy, perineal tears or pain possible in future sex time. The perineal massage is done to ensure that increase flexibility of the muscles of the perineum to facilitate your relaxation during labor, so may result in decreased tear or the need for episiotomy.

Key Words:

Pregnancy, perineal massage, perineal trauma

1. Trauma perineal.

El masaje perineal es una intervención para prevenir el trauma perineal en la que la matrona puede ejercer una labor importante.

El parto es un momento clave para la mujer y fuente de numerosos temores como la episiotomía, posibles desgarros perineales o dolor en las futuras relaciones sexuales.

La prevención del trauma perineal es algo que preocupa especialmente a las mujeres gestantes, por lo tanto este tema debe ser abordado en la educación maternal para ayudar así a las mujeres a conocer los beneficios del masaje perineal y a realizarlo correctamente, así como a conocer los cuidados postparto de la zona perineal si se realizase episiotomía o si hubiese un desgarro.

La episiotomía es la incisión en el sector que va desde la vulva al ano, en la zona llamada periné, la piel y los músculos, que se sitúan entre la vagina y el recto, se realiza para aumentar el tamaño de la abertura vaginal en el periodo expulsivo del parto en los casos en que ésta parezca insuficiente y prevenir así los desgarros perineales de tercer y cuarto grado.

Los desgarros vaginales pueden ocurrir durante el parto, con mayor frecuencia durante la abertura vaginal cuando pasa la cabeza del recién nacido, especialmente si el recién nacido desciende rápidamente. El desgarro perineal se clasifica en varios grados:

Grado I: afecta a la piel

Grado II: fascia y músculo

Grado III: esfínter anal

Grado IV: mucosa rectal

El trauma perineal es definido como cualquier daño que sucede en los genitales durante el parto, ya sea de manera espontánea en forma de desgarro o debido a una incisión quirúrgica o episiotomía. Afecta al bienestar físico, psicológico y social de las mujeres en el postparto inmediato, estando asociado a morbilidad materna a corto y largo plazo

El trauma perineal puede estar asociado con morbilidad significativa a corto y largo plazo. La mayoría de las mujeres experimenta dolor perineal o malestar en los primeros días después de un parto vaginal. El 40% de las mujeres con trauma perineal describen dolor en las dos primeras semanas después del parto, hasta un 20% de las mujeres todavía sienten dolor a las ocho semanas (Glazener 1995), y de un 7% a un 9% notifican que sienten dolor a los tres meses (McCandlish 1998; Sleep 1987). Sin embargo, las mujeres que dan a luz con un periné intacto notifican con menor frecuencia la presencia de dolor a 1, 2, 10 y 90 días después del parto (Albers 1999; Klein 1994).

Entre los factores de riesgo de daño del periné aparecen:

Tiempo de expulsivo.

Parto instrumental.

Paridad (primípara)

Macrosomía.

Posición materna y tipo de pujo

2. Beneficios del Masaje perineal.

El masaje perineal se realiza para conseguir que aumente la flexibilidad de los músculos del periné facilitando su distensión durante el parto, por lo tanto puede tener como consecuencia la disminución de los desgarros o la necesidad de realizar episiotomía.

La revisión hecha por Beckmann M.M., Garrett A.J. (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.)
llega a las siguientes conclusiones:

Mejores resultados en primíparas.

Se obtienen mejores resultados en mujeres que lo realizan una o dos veces a la semana que en las que lo hacen con mayor frecuencia.

Disminuye el número de traumas que necesitan sutura.

Diversos estudios demuestran los beneficios del masaje perineal durante el embarazo, pero es poco común encontrar gestantes que lo realicen. Se realiza para prevenir el trauma perineal, lo cual aporta numerosos beneficios en la calidad de vida de la mujer.

De las mujeres que experimentan trauma perineal, el 40% experimenta dolor en las primeras dos semanas después del parto y del 7% al 9% informan de dolor tres meses postparto

3. Cómo se realiza el masaje perineal.

Lo puede realizar la propia embarazada o bien otra persona.

Debe empezarse a partir de la semana 32 y realizarlo al menos dos veces a la semana.

Hay que lavarse bien las manos y tener las uñas cortas.

Debe vaciarse antes la orina.

Lugar cómodo y tener un espejo.

Si lo realiza la embarazada utiliza los pulgares.

Si lo realiza otra persona dedo índice y corazón.

Es importante lubricar los dedos con aceites o cremas específicas. Usa aceite de rosa de mosqueta o algún otro aceite puro que no esté contraindicado en embarazadas.

Introduce tus dedos lubricados de 2cm a 4cm aproximadamente en tu vagina. Presiona suavemente pero con firmeza hacia afuera, como estirando y desliza el masaje hacia el perineo (zona comprendida entre tu vagina y tu ano). Al llegar al punto más bajo de tu vagina presiona hacia bajo suavemente hasta que notes una ligera sensación de quemazón (esa sensación más intensa es la que sentirás cuando la cabeza de tu bebé esté a punto de nacer). Mientras sientes esa quemazón aprende a relajarte aún más y a concentrarte en la respiración. Este aprendizaje tiene incalculable valor para el parto. Luego sigue la “U” en dirección hacia arriba.

Cambia las direcciones siempre que quieras, de forma regular, hasta que completes los 10 minutos. Hidrata tus dedos todo lo que necesites pero ten mucho cuidado con la higiene para evitar infecciones.

4. Bibliografía.

Beckmann M.M., Garrett A.J. 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. Disponible en : <http://www.update-software.com>

Dahlen HG, Homer C, Cooke M, Upton A, Nunn R, Brodrick B. Perineal outcomes and maternal comfort related to the application of perineal warm packs in the second stage of labor: a randomized controlled trial. BIRTH. 2007;34(4):282-290.

Enterría Cuesta, M.E.G. (2009). Masaje perineal durante el embarazo. *Revista Enfermería CyL*, 1(2), 40-43.

Hastings- Tolsma M, Vicent D, et al. Getting through birth in one piece: protecting the perineum. *MCN Am J Matern Child Nurs.* 2007 May- Jun; 32(3). 158-64.

Kalichman L. Perineal massage to prevent perineal trauma in childbirth. *IMAJ.* 2008; 10:531–533.

Mei-Dan E, Walfisch A , et al. Perineal massage during pregnancy: a prospective controlled trial. *Isr Med Assoc J.* 2008 Jul; 10(7) : 499-502.

Terré C. Aplicación de termoterapia en el periné durante el periodo expulsivo de parto normal en relación al cuidado habitual. *Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología).* Serie Matronas, 2(1): 502-516.

<http://matronadelajanda.blogspot.com.es/>

<http://www.federacion-matronas.org/documentos/profesionales/i/16942/124/el-masaje-perineal>