

EN EL EMBARAZO

Masaje perineal

El masaje perineal durante el embarazo puede reducir el riesgo de desgarro (Beckmann y Stock, 2013; Albers et al, 2005), además puede aumentar la confianza de la mujer en la capacidad que tiene su cuerpo para estirarse y abrirse para el paso de su criatura.

Pasos para realizarlo:

1

Introducir los pulgares en la vagina unos 2-3 cm (hasta los nudillos inferiores) y hacer una **ligera presión hacia el ano** hasta sentir un ligero hormigueo



2

Realizar un **movimiento de balanceo de ida y vuelta** con los dedos, como el de las agujas del reloj, unos 2-3 minutos o hasta que se sienta adormecida la zona



3

Realizar una **ligera presión hacia el ano y hacia fuera al mismo tiempo**, durante unos 2-3 minutos o hasta sentir entumecimiento



EN EL PARTO

Evitar los pujos dirigidos

Varios estudios han demostrado un incremento de desgarros, especialmente de tercer grado, en las mujeres que hicieron pujos dirigidos (RCM, 2008).

Libertad de movimiento

Fomentar que la mujer adopte la posición en la que más cómoda se encuentre. Preferir posturas verticales. La posición lateral con una pierna elevada reduce la presión y tensión en el periné, por lo que se aconseja en partos precipitados y para disminuir el riesgo de desgarros.

Agua caliente

Se puede ofrecer a la mujer el uso de gasas calientes en el periné (Aasheim et al, 2011), que estimulan la circulación sanguínea en la zona y por tanto su oxigenación, lo cual favorece la relajación y ofrece confort y alivio.

Parto en agua

El agua caliente relaja y distiende los tejidos. Además de que será difícil que el periné sea tocado dentro de la tina.

Hands off

Una reciente revisión sistemática (Petrocnik & Marshall, 2015) llegó a la conclusión de que no proteger el periné, parecía causar un trauma menor perineal y reducir el uso de la episiotomía.

Nacimiento lento de la cabeza

Acompañar la salida de la cabeza con suavidad. No traccionar. Esto permite que los tejidos del periné se estiren suavemente en cada contracción.