

Portuguese

Informações para as mulheres grávidas sobre

Massagem pré-natal do períneo

O que é a massagem perineal?

O períneo é a área localizada entre a vagina (passagem anterior) e o ânus (passagem posterior). Durante um parto vaginal, especialmente no nascimento do primeiro filho, essa região pode sofrer lacerações ou ser cortada (episiotomia). Após o parto, um profissional de saúde examinará a área para verificar a presença de lacerações e indicará se há necessidade de pontos.

A massagem do períneo alonga os músculos desta região. Evidências sugerem que a realização regular dessa prática pode diminuir a probabilidade de lacerações ou a necessidade de uma episiotomia durante o parto.

Quando é que começo a massajar?

A partir das 35 semanas de gravidez, você ou seu parceiro podem realizar uma massagem perineal de 5 a 10 minutos diários até o parto, reduzindo o risco de laceração.

Como posso massajar corretamente?

Durante a massagem, tente relaxar os seus músculos do pavimento pélvico: isto ajudará a permitir o alongamento do períneo. No início, o períneo pode parecer apertado, mas em breve começará a sentir a diferença. A massagem perineal não deve ser dolorosa de forma alguma.

Deve utilizar um **lubrificante**, como um óleo, quando massajar o períneo.

Pode comprar óleo de massagem perineal sem perfume, ou pode usar óleo de oliva, de ónagra, de girassol ou de amêndoa (**não use óleo de amêndoa se for alérgico a nozes!**).

Não utilizar óleo de bebê, óleo mineral, vaselina ou outros produtos à base de petróleo.

O que fazer ...

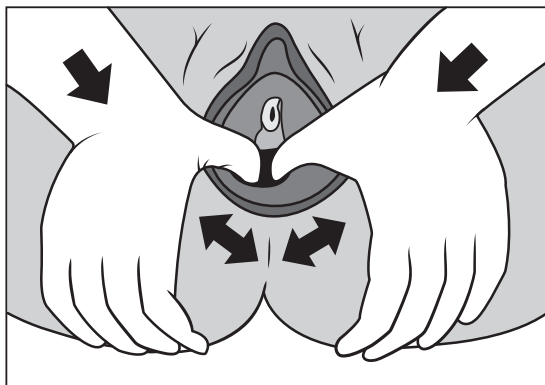
Depois de um **banho** ou duche quente, procure uma **posição** confortável onde possa relaxar. Pode-se posicionar na cama, utilizando almofadas para suporte das costas e dobrando os joelhos.

Os tecidos da vagina e do períneo são muito delicados.

Certifique-se de que as suas mãos estão limpas e que as suas unhas estão curtas para evitar arranhar a pele ou qualquer desconforto na zona.

Coloque um ou ambos os polegares na vagina e pressione para baixo em direção ao ânus e para os lados das paredes vaginais. Mantenha os polegares nessa posição durante cerca de 1 minuto. Começará a sentir o estiramento dos músculos ao redor da vagina.

Utilize suavemente os polegares para fazer movimentos laterais em forma de U durante dois a três minutos. Repita 2 a 3 vezes. Repita diariamente ou sempre que possível. Também pode massagear o períneo entre os polegares, na parte interna, e os indicadores, na parte externa. Não deve doer e irá ajudá-la a reconhecer, durante o trabalho de parto, a sensação de quando a cabeça do bebé está pronta para nascer. Se o seu parceiro estiver a fazer a massagem, será mais fácil para ele usar os indicadores em vez dos polegares e indicar a intensidade da pressão a aplicar.



Não efetue a massagem perineal se pensa que as suas águas rebentaram ou se tem herpes, candidíase vaginal ou qualquer outra infeção vaginal. Contacte a sua parteira ou o seu médico de família se achar que tem alguma destas doenças.

Massagem perineal: Quer saber mais?

A parteira designada terá todo o gosto em falar consigo sobre este assunto.

A pedido, podem fornecer-lhe uma lista de referências para obter mais informações baseadas em provas. O Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) (Royal College de Obstetras e Ginecologistas) tem um folheto informativo para as pacientes que contém outras leituras.

🌐 <https://rcog.org.uk/for-the-public/perineal-tears-and-episiotomies-in-childbirth/reducing-your-risk-of-perineal-tears/>

Referências

- Beckmann, M, M. & Stock, O, M. (2013) Massagem perineal pré-natal para reduzir o trauma perineal. Revisão sistemática da base de dados Cochrane.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) (2015) The management of Third and Fourth Degree Perineal Tears. Diretriz Green-top n.º 29.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG). Reduzir o risco de lacerações perineais. ['Online'] Disponível: 🌐 <https://rcog.org.uk/for-the-public/perineal-tears-and-episiotomies-in-childbirth/reducing-your-risk-of-perineal-tears/>