Divizia de servicii acute

Romanian

NHS
Greater Glasgow and Clyde

Informații pentru femeile însărcinate despre

Masaj perineal prenatal

Ce este masajul perineal?

Perineul este zona situată între vagin (orificiul anterior) și anus (orificiul posterior). Această zonă poate fi ruptă sau tăiată (episiotomie) în timpul nașterii vaginale, în special în cazul primului copil. După nașterea bebelușului, un profesionist din domeniul sănătății vă va oferi un examen pentru a vedea dacă aveți o ruptură și vă va sfătui dacă aveți nevoie de copci.

Masarea perineului întinde mușchii perineali, iar dovezile sugerează că efectuarea acestei proceduri în mod regulat poate contribui la reducerea riscului de rupturi sau a necesității unei episiotomii în timpul nașterii copilului.

Când încep masajul?

Puteți începe oricând, începând cu săptămâna 35 de sarcină. Tu sau partenerul tău puteți efectua un masaj perineal zilnic, timp de aproximativ 5-10 minute, până la nașterea copilului, ceea ce poate reduce riscul de rupturi.

Cum se face un masaj corect?

În timpul masajului, încercați să vă relaxați mușchii pelvieni: acest lucru va ajuta la întinderea perineului. La început, perineul poate părea tensionat, dar în scurt timp veți începe să simțiți o diferență. Masajul perineal nu trebuie să fie dureros în niciun fel.

Pentru masarea perineului, trebuie să utilizați un **lubrifiant**, cum ar fi un ulei.

Puteți cumpăra ulei de masaj perineal fără parfum sau puteți folosi ulei de măsline, de primula de seară, de floarea-soarelui sau de migdale. (**Nu folosiți ulei de migdale dacă aveți alergie la nuci!**)

Nu utilizați ulei pentru bebeluși, ulei mineral, vaselină sau alte produse pe bază de petrol.

Ce să fac ...

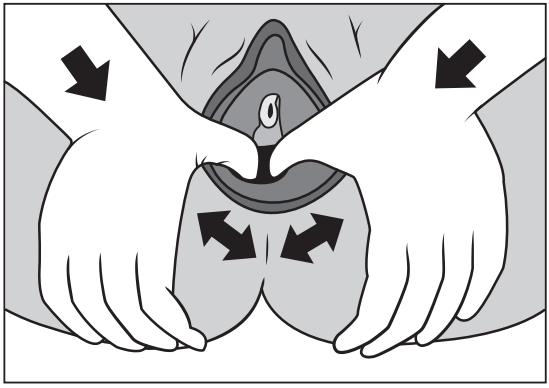
După o **baie caldă** sau un duș, găsiți **o poziție confortabilă în care** vă puteți relaxa. Acest lucru se poate face în pat, sprijininduvă cu perne pentru a vă susține spatele și îndoind genunchii.

Țesuturile din vagin și perineu sunt foarte delicate.
Asigurați-vă că aveți mâinile curate și unghiile scurte pentru a evita zgârierea pielii sau orice disconfort în zona respectivă.

Puneți unul sau ambii degetele mari în vagin și apăsați în jos spre anus și spre părțile laterale ale pereților vaginali. Țineți degetele în această poziție timp de aproximativ 1 minut. Veți începe să simțiți întinderea mușchilor din jurul vaginului.

Folosiți ușor degetele mari pentru a mătura dintr-o parte în alta într-o mișcare circulară.
Mișcare în formă de U timp de 2-3 minute. Repetă acest lucru de 2-3 ori. Repetați zilnic sau ori de câte ori este posibil. De asemenea, puteți masa perineul între degetele mari din interior și degetele arătătoare din exterior. Acest lucru nu ar trebui să doară și vă va ajuta să recunoașteți în timpul travaliului senzația când capul bebelușului este gata să se nască.

Dacă partenerul tău efectuează masajul, îi va fi mai ușor să folosească degetele arătătoare în locul degetelor mari și să-ți spună câtă presiune să aplici.



Nu efectuați masajul perineal dacă credeți că v-ați rupt membranele sau dacă aveți herpes, candidoză vaginală sau orice altă infecție vaginală. Contactați moașa sau medicul de familie dacă credeți că aveți una dintre aceste afecțiuni.

Masajul perineal: Vrei să afli mai multe?

Moașa ta va fi bucuroasă să discute acest aspect cu tine. La cerere, aceștia vă pot furniza o listă de referințe pentru informații suplimentare bazate pe dovezi. Colegiul Regal de Obstetricieni și Ginecologi (RCOG) pune la dispoziție o broșură cu informații pentru pacienți, care conține informații suplimentare.

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

Referințe

- Beckmann, M, M. & Stock, O, M. (2013) Masajul perineal prenatal pentru reducerea traumatismelor perineale. Revizuire sistematică a bazei de date Cochrane.
- Colegiul Regal de Obstetricieni și Ginecologi (RCOG). (2015) Managementul rupturilor perineale de gradul III și IV. Ghidul Green-top nr. 29.
- Colegiul Regal de Obstetricieni și Ginecologi (RCOG). Reducerea riscului de rupturi perineale. [Online] Disponibil: 🌐 **https://rcog.org.uk/for-the-public/perineal-tears-and-episiotomies-in-childbirth/reducing-your-risk-of-perineal-tears/**