

IL MASSAGGIO PERINEALE

“Se avete davvero capito
cos'è il lasciarsi andare, l'abbandono,
se tutto il vostro corpo è aperto, libero disteso e
particolarmente la bocca, la gola, le mani, gli
occhi, allora non dovete proprio far niente.
Se non lasciar fare, lasciar nascere il bambino.

Basta non fare più opposizione,
non spaventarsi, né irritarsi della forza,
della frenesia che il bambino mette
a voler nascere. Infine, supremo sacrificio,
abnegazione totale, bisogna dire dentro di sé:
sì, lasciami.

La vita, la tua vita è là, davanti a te. Prendila.
(F.Laboyer)”

“Il massaggio
perineale in
gravidanza”



*Tecniche di
preparazione
del perineo in
gravidanza*

"La donna con una buona padronanza del suo perineo prima del parto avrà molti meno problemi dopo esso."

COS'E' IL PAVIMENTO PELVICO?

Il nome "pavimento pelvico" fa pensare a qualcosa di duro, da pestare, invece si tratta di muscoli, fasce e legamenti attorno all'uretra la vagina e l'ano, i quali formano, assieme al diaframma respiratorio e ai muscoli addominali, una delimitazione dinamica, morbida, dello spazio addominale.

Il perineo è una parte centrale del corpo femminile e nonostante ciò molto spesso poco conosciuta. La sua funzione principale è quella di proteggere, quindi è estremamente sensibile ai segnali di aggressione e di pericolo, alla minima percezione si pone in stato di allarme, contraendosi.

Durante la gravidanza il perineo ha la funzione di contenere e sorreggere l'utero e quindi il prodotto del concepimento, proteggendolo fino al momento del parto durante il quale invece si lascerà distendere, dirigendo e orientando la testa del bambino fino alla sua nascita.

Il perineo inoltre è legato ad importanti funzioni neurovegetative quali la sessualità, la riproduzione, l'evacuazione, la respirazione.

Come tutti i muscoli, è necessario prendersi cura del perineo, per far sì che esso risponda in modo ottimale a tutte le sollecitazioni a cui è sottoposto nelle diverse fasi della vita di una donna.

IL MASSAGGIO PERINEALE

Durante l'ultimo trimestre di gravidanza è utile preparare il perineo al parto cercando di:

CONOSCERLO NELLE SUE
CARATTERISTICHE

AUMENTARE LA SUA ELASTICITA'
allo scopo di ridurre al minimo il rischio di lacerazioni durante il parto

Tempi e durata:

Il massaggio per risultare valido dev'essere eseguito una volta al giorno, per almeno 10 minuti.

Occorrente:

E' necessario l'utilizzo di un olio emolliente e nutriente al fine di ammorbidire i tessuti perineali e di aumentare l'elasticità cutanea e del sottocute. Sarà sufficiente procurarsi dell'olio di mandorle dolci.

Tecniche:

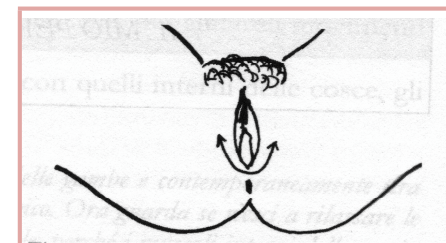
Questo tipo di massaggio può essere comodamente eseguito in posizione accovacciata (oppure sedute sul water) usando il pollice, il dito indice e il medio della mano.

1. Dopo aver unto le dita con un po' di olio, si inserisce in vagina il pollice e con le altre dita si effettua all'inizio un leggero sfioramento del perineo all'altezza dello spazio che divide l'orifizio vaginale dall'ano (forchetta) umettando il tessuto cutaneo. Il movimento è lineare ad "U" attorno all'orifizio della vagina, di andata e ritorno(fig.1). Successivamente, sempre con un

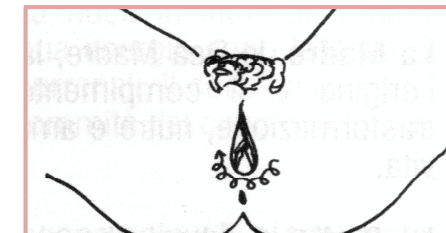
tocco molto delicato, si possono esercitare delle piccole pressioni con il pollice (posto all'interno della vagina) dirette verso il basso per provare fino a che punto è concesso il movimento (**questo passaggio non deve provocare dolore**);

2. Massaggiare la cute con indice e medio all'esterno attorno all'imbocco della vagina con un movimento a spirale (fig.2). Con la stessa modalità è possibile ancora cercare di estendere ed appiattire, con il pollice in vagina, il perineo da un lato e dall'altro, sempre senza causare dolore, ma provando fino a quale punto si può osare.

Con la pratica sarà possibile praticare una pressione più forte ed usare due dita al posto del pollice.



(fig. 1)



(fig. 2)