

Título do projeto: Massagem perineal na gestação para prevenção do trauma perineal no parto: abordagem quantitativa e qualitativa

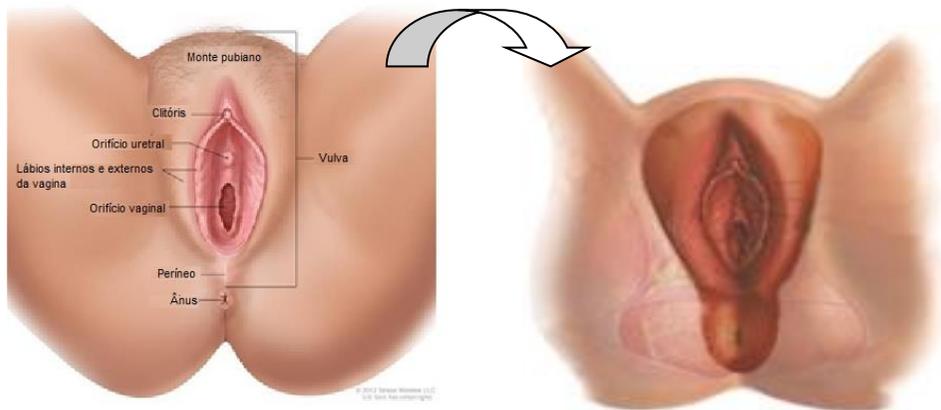
Aluna: Juliana Jacques da Costa Monguilhott

Orientadora: Odaléa Maria Brüggemann

A HORA DO NASCIMENTO: O QUE É IMPORTANTE SABER

Preparamos algumas orientações para que você possa vivenciar o momento do parto/nascimento da forma mais natural e tranquila possível:

1. O perineo compreende um conjunto de músculos e aponeuroses (que funcionam como tendões) e nas mulheres localiza-se em uma região que inicia na vulva e estende-se até o ânus (Figura 1). Trata-se de uma área em forma de diamante localizada na superfície inferior do tronco, que inclui o ânus e a vagina (Figura 2);



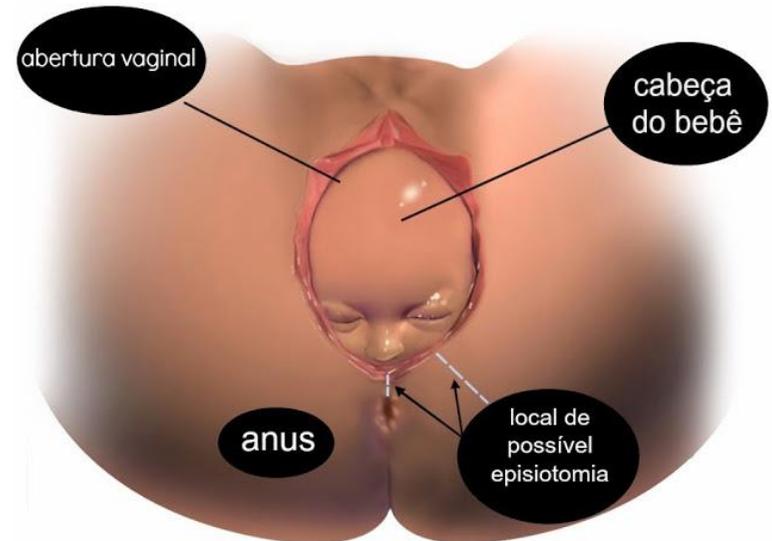
Fonte: Adaptado de <http://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario?edrid=321384>

Figura 1

Fonte: <http://www.perineo.net/conteudo/descubra-seu-perineo.php>

Figura 2

2. No final do Trabalho de parto, quando a cabecinha do bebê já estiver aparecendo na sua vagina, o ideal é deixar que a contração empurre o bebê para que ele saia lentamente. Apesar da vontade de empurrar, sentida pela maioria das mulheres, tente não fazer muita força neste momento;
3. Enquanto o bebê estiver passando pela vagina (Figura3), abrir a sua boca, relaxar a língua, cantarolar e emitir alguns sons ajudam a relaxar o perineo e a controlar a vontade de empurrar, permitindo que o bebê passe mais lentamente;



Fonte: <http://gravidadicas.com.br/importancia-perineo-antes-durante-apos-gestacao/>

Figura 3

4. É importante relaxar o períneo para reduzir a chance de realização de uma episiotomia (corte realizado pelo profissional) ou laceração espontânea, que é o rompimento dos tecidos que formam a região. Alguns estudos atuais estão demonstrando que, mesmo que seu períneo “rasgue” naturalmente durante a passagem do bebê, a cicatrização será melhor e você sentirá menos dor quando comparado à episiotomia.