

- Caso não consiga realizar por 10 minutos nos primeiros dias, fique tranquila! Faça o maior tempo que conseguir e em breve estará conseguindo realizar a massagem completa. Também é comum iniciar apenas com um dos dedos, realizando a técnica com os dois a partir do dia em que perceber um maior conforto (geralmente uma semana).

MASSAGEM FEITA PELO COMPANHEIRO:

- Se o seu parceiro está fazendo a massagem perineal, ele deve seguir as mesmas instruções acima. No entanto, ele deve usar os dedos indicadores para fazer a massagem (em vez dos polegares), realizando o movimento em “U” e depois para lado-a-lado (Figura 7). Uma boa comunicação é importante - não deixe de falar ao seu parceiro se você estiver sentindo muita dor ou ardência, para que ele possa fazer a massagem com menos pressão!



Fonte: <http://pt.wikihow.com/Fazer-uma-Massagem-Perineal>

Figura 6

- Não esqueça de fazer o registro no seu diário.
- Em caso de dúvidas, entre em contato com a pesquisadora:
E-mail: jujdacosta@gmail.com

Telefones: (48)8407-0746 - whatsapp/ (48)3365-6236

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

MASSAGEM PERINEAL

Vários estudos apontam que a realização da massagem perineal nas últimas semanas de gestação pode reduzir as lacerações no momento do nascimento, ou seja, reduzir as chances de o músculo rasgar durante a saída do bebê, ou de realização de uma episiotomia (corte feito pelo profissional de saúde). Esta massagem, usando dois dedos para esticar o músculo perineal, é realizada por você ou por companheiro de sua escolha, em sua casa, diariamente, a partir de 34 semanas de gestação até o dia do parto. Muitas mulheres acham mais fácil quando o companheiro realiza a massagem.

Trata-se de uma prática gratuita, simples de fazer, que é bem aceita pela maioria das mulheres, e que não apresenta nenhum risco conhecido à sua saúde ou à saúde do bebê. Caso você perceba qualquer saída de líquido de dentro da vagina, informe o profissional de saúde antes de realizar a técnica. Caso a bolsa das águas tenha rompido, interrompa a realização da massagem e prepare-se, pois a chegada de seu bebê pode estar próxima.

Organizamos este folheto com as principais orientações acerca da realização da massagem perineal. Boa leitura!

INSTRUÇÕES PARA REALIZAÇÃO DA MASSAGEM PERINEAL

Inicie a massagem a partir de 34 semanas de gestação e siga as instruções a seguir. Durante a realização da massagem, respire de forma lenta e profunda e tente relaxar os músculos em seu períneo. Isso pode ajudá-la a se preparar para a saída do bebê, pois o relaxamento nesta área durante o parto ajuda a evitar a laceração.

- Lave bem as mãos, e mantenha as unhas curtas;
- Relaxe em um lugar que você tenha privacidade, com os joelhos dobrados. Algumas mulheres preferem inclinar-se sobre almofadas para ficar mais confortável (Figura 1). Também é possível ficar em posição de cócoras (Figura 2) ou em pé com uma das pernas apoiadas (Figura 3) em um banquinho ou no vaso sanitário;



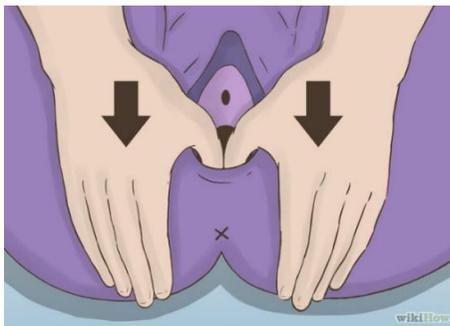
Fonte das imagens: https://www.google.com.br/search?q=massagem+perineal&espv=2&biw=1242&bih=619&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAcQ_AUoAmoVChMIz_vXi4viyA1VC5SQCh3z7gUt#tbn=isch&q=posit%C3%A7%C3%B5es+para+o+parto

Figura 1

Figura 2

Figura 3

- Lubrifique seus polegares e os tecidos perineais com o óleo que você recebeu. Não use nenhum outro, mesmo que seja óleo de bebê, óleo mineral, ou qualquer outro que tenha cheiro. Se preferir realizar a massagem antes do banho, não é necessário o uso de óleo, pois sua vagina já possui uma lubrificação natural;
- Introduza seus polegares cerca de 3cm. dentro de sua vagina e “descanse” os outros dedos no bumbum (Figura 4). Pressione para baixo (na direção do ânus), mantendo a pressão por cerca de 2 minutos, e depois para os lados (Figura 5) até sentir um leve ardor, uma sensação de alongamento, mantendo também por cerca de 2 minutos;



Fonte: <http://pt.wikihow.com/Fazer-uma-Massagem-Perineal>

Figura 4

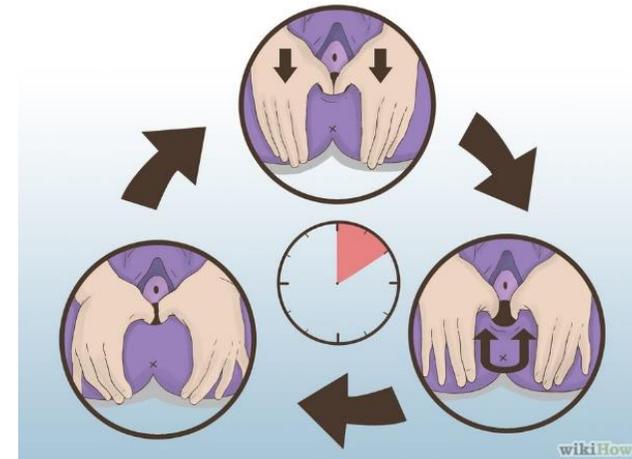
- Com os polegares, você estará massageando lentamente a metade inferior da vagina, como se estivesse fazendo um "U" com os dedos (Figura 5);
- Concentre-se e tente relaxar os músculos;



Fonte: <http://pt.wikihow.com/Fazer-uma-Massagem-Perineal>

Figura 5

- Realize a massagem perineal lentamente por aproximadamente 10 minutos, todos os dias (Figura 6). Após 1 a 2 semanas, você deve observar um maior alongamento da musculatura e menos queimação no períneo;



Fonte: <http://pt.wikihow.com/Fazer-uma-Massagem-Perineal>

Figura 6