

Massage du périnée – à titre préventif pour les blessures du périnée

Préparation pour le massage

Se procurer une bonne détente, par ex. bain chaud, bain de siège à vapeur, exercices respiratoires

Pour le massage, vous avez besoin d'une huile douce, par ex, huile de germes de blé, huile d'amandes ou huile spéciale pour massage du périnée.

Bien se laver les mains. Lorsque le massage est exécuté lors des premières fois, cela peut être un avantage de s'asseoir confortablement sur un lit avec un miroir – ou de s'accroupir très bas, les jambes écartées et placer un petit miroir par terre – afin que vous puissiez bien voir le périnée avec le vagin et l'anus.

Massage

Faire pénétrer l'huile sur le périnée.

Introduire les 2 pouces de 3 à 4 cm dans le vagin, ensuite appuyer en direction de l'anus et latéralement.

Détendre avec soin l'ouverture jusqu'à ce qu'une légère brûlure ou picotement se fasse ressentir.

Maintenir l'extension jusqu'à ce que le tissu soit comme endormi.

Masser lentement et doucement l'huile dans les tissus en maintenant la pression et l'extension.

Masser durant 3 à 4 minutes; blessures d'accouchement et cicatrices à traiter avec soin. Détendre le périnée de l'intérieur à l'extérieur avant, comme pour le passage de la tête.

Evitez de toucher l'urètre (danger d'infection).

Début du massage

A partir de la 36ème semaine de grossesse, masser tous les jours une jusqu'à deux fois (pas avant car cela peut favoriser les contractions).

Après une semaine déjà, une différence peut être constatée; le tissu est plus mou et flexible. L'extension du périnée sera facilitée. Ceci est très important surtout lors du passage de la tête à la naissance. La probabilité d'éventuelles déchirures et abrasions dans la zone vaginale, diminue.

Attention

En cas d'herpes, d'infestation fongique et autres processus inflammatoires dans la zone vaginale, il faut renoncer au massage.