

# MASSAGGIO PERINEALE

## DI COSA SI TRATTA?

Il massaggio perineale serve per preparare i tessuti in vista del parto; gli obiettivi sono quelli di renderti più **consapevole** della muscolatura pelvica, migliorare l'**elasticità** tissutale, per ridurre il rischio di lacerazioni e rendere la fase **espulsiva meno difficoltosa**.

## QUANDO INIZIARE?

Puoi iniziare dalla 30° settimana ed eseguirlo 3 volte a settimana, fino a tutti i giorni in prossimità del parto.

Va eseguito con costanza per poter vedere i risultati!

## PRENDITI IL TUO TEMPO, IL TUO SPAZIO, SIEDITI COMODA E INIZIAMO!

### MASSAGGIO ESTERNO

Inizia con un massaggio delicato, effettuando una leggera pressione, tra le grandi e le piccole labbra: esegui 10 movimenti dal basso verso l'alto



### MASSAGGIO ESTERNO

Esegui 10 cerchietti ne centro del perineo, ovvero tra l'ingresso della vagina e l'ano. Prima eseguil in un verso, poi nell'altro, applicando una leggera pressione



### **MASSAGGIO INTERNO A "U"**

Inserisci un dito all'interno del canale vaginale (inserisci completamente almeno una falange), esegui un po' di pressione e disegna una "U" (pensati come il quadrante di un orologio, muoviti tra le ore 3 e le ore 9). Esegui il movimento una decina di volte per favorire l'elasticità dei muscoli.



### **PRESSIONE IN ALLUNGAMENTO**

Mantenendo il dito inserito nel canale vaginale esegui una pressione per ogni punto (ogni ora) dell'orologio, mantenendo tra i 10 e i 30 secondi l'allungamento. Ricorda di tenere il dito piatto a "spatola" e di non piegarlo a "uncino".



### **ALLUNGAMENTO BILATERALE**

Se te la senti prova a inserire i due pollici all'interno del canale vaginale ed esegui un allungamento in senso opposto (in "apertura") tra le ore 5 e 7 dell'orologio, per migliorare l'elasticità della zona forchetta. Puoi mantenere dai 10 ai 30 secondi.

