



Cos'è il massaggio perineale e perché è indicato per le future mamme?

Il massaggio perineale consiste in una tecnica per tonificare e rendere elastico il perineo, cioè la zona compresa tra la vagina e il retto. Questo particolare tipo di massaggio può aiutare a prevenire problemi come incontinenza e prolasso, ma è indicato soprattutto per le future mamme, che in questo modo si possono preparare al momento del parto.

Massaggio perineale, perché fa bene?

Sono molte le neo mamme e le ostetriche convinte dei **benefici del massaggio perineale prima del parto**. Sebbene questa pratica non dia la certezza di un parto senza episiotomia (ovvero il taglio che a volte viene praticato per facilitare l'uscita del bambino), senza dubbio aiuta a rendere il tessuto del perineo più flessibile ed elastico, quindi in teoria meno a rischio di lacerazioni durante il parto.

Quando cominciare a praticare il massaggio perineale pre parto?

Associare ginnastica pelvica e massaggio perineale è una buona strategia per arrivare al parto nel migliore dei modi, ma – per quanto riguarda il **massaggio pelvico femminile** – non c'è bisogno di cominciare molto tempo prima: in genere è sufficiente iniziare sei settimane circa prima della data prevista del parto.

A partire dalla 34esima settimana di gestazione si può praticare uno o due volte a settimana per circa 3-10 minuti, aumentando gradualmente la durata del massaggio; dalla 37esima settimana di gravidanza in poi, invece, può essere praticato anche quotidianamente per una decina di minuti.

Massaggio perineale: come farlo

Per prima cosa, prima di cominciare ad **effettuare il massaggio perineale** sarebbe bene parlarne con uno specialista, che eventualmente potrà anche mostrare il modo corretto di eseguirlo: un massaggio fatto male o con troppa forza, infatti, potrebbe essere dannoso.

Un consiglio? Prima di cominciare rilassatevi per una decina di minuti nell'acqua calda per decontrarre la muscolatura, magari aggiungendo dei sali da bagno profumati, e ricordatevi di svuotare la vescica. E' inoltre importante lavare accuratamente le mani, disinfettarle e assicurarsi di avere unghie corte, non taglienti e pulite.

Poi appoggiate una gamba sul bordo della vasca da bagno o su una sedia, oppure mettetevi semi sdraiate in una posizione comoda, e iniziate inserendo un dito oleato nella vagina e massaggiando con movimenti circolari e con una leggera pressione in direzione dell'intestino; man mano che acquistate pratica potete effettuare questi movimenti usando pollice, indice e medio.

Cosa serve per un buon massaggio perineale?

Per eseguire un buon **massaggio perineale** non serve molto, ma bisogna utilizzare un lubrificante. Si può utilizzare un olio come olio d'oliva o di germogli di grano oppure un apposito **olio per massaggi perineali**, a base di olio di oliva, di mandorle e vitamina E. Sono invece da evitare gli oli minerali e quelli artificiali a base acquosa.