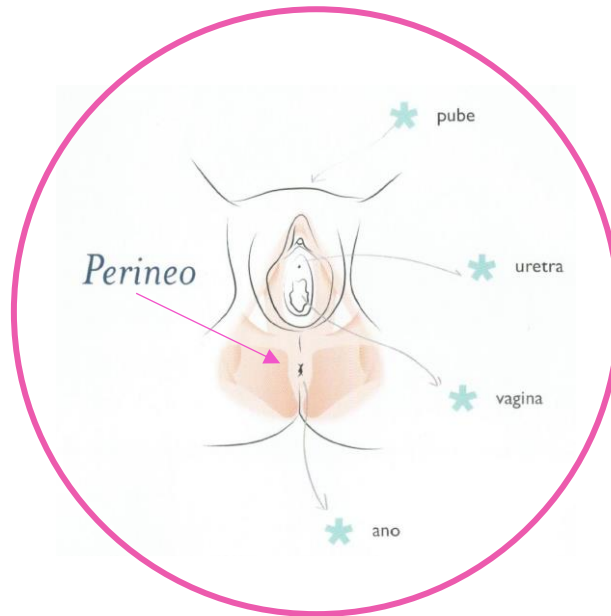


Ostetrica Federica Sari

Dott.ssa Federica Sari

N° 1707 Ordine delle Ostetriche di Bergamo,  
Cremona, Lodi, Milano e Monza Brianza

## MASSAGGIO PERINEALE



Hai mai sentito parlare della preparazione del perineo?

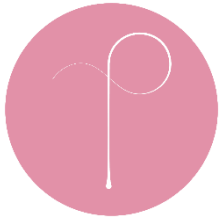
Le donne in gravidanza vivono un momento di scoperta e di ri-scoperta: non solo iniziano un viaggio verso la conoscenza di una nuova vita, ma hanno anche la possibilità di conoscersi più a fondo. Spesso, infatti, i nove mesi sono il simbolo di conoscenza verso se stesse e il proprio corpo, andando a osservare gli angoli più nascosti della propria personalità ed esplorare i nostri confini.

E il perineo? Come è coinvolto?

Quando parlo con le donne spesso mi rendo conto che alla parola *perineo* si inizia a pensare a chissà quale zona corporea, non troppo definita, e al solo pensiero che qualcuno ci dica che dobbiamo preparare questa zona al parto veniamo inondate da dubbi e perplessità.

Il perineo – come si può osservare nell'immagine sovrastante – è una particolare zona anatomica costituita da tessuti molli e formazioni muscolo – fasciali situati nell'area compresa tra la vagina e il retto. Questo deve essere adeguatamente preparato poiché coinvolto in quella che è la meccanica del parto, aiutando il/la piccolo/a ad eseguire le corrette rotazioni durante la sua venuta al mondo; è dunque importante

- favorire la consapevolezza della donna legata a questa zona corporea
- aumentare l'elasticità dei tessuti
- diminuire i tassi di episiotomia
- aumentare in numero di donne con perineo intatto dopo il parto
- ridurre il rischio di incontinenza dopo il parto.



*Ostetrica Federica Sari*

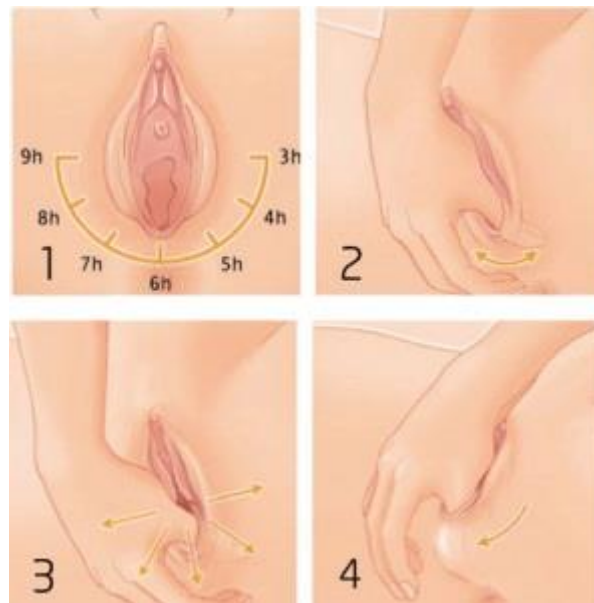
Dott.ssa Federica Sari

N° 1707 Ordine delle Ostetriche di Bergamo,  
Cremona, Lodi, Milano e Monza Brianza

Il massaggio perineale viene consigliato a partire dalle 34 settimane di gravidanza, per circa 2 volte a settimana. Sono sufficienti 5/10 minuti a massaggio per prendere consapevolezza del perineo e favorire tutto ciò che è stato sopracitato.

Scegliere un luogo calmo e una posizione comoda sono i due fondamentali per l'esecuzione del massaggio stesso, non vi è una indicazione particolare e ben precisa, ciò che conta è che sia confortevole. Il massaggio NON dovrà fare male: ciò che dovrai percepire sarà la pelle stirarsi e allungarsi leggermente. Tempo e pratica sono i due ingredienti fondamentali: solo con la ripetizione del massaggio durante le settimane otterremo un perineo più morbido ed elastico.

Ecco qui i passaggi illustrati:



Ogni passaggio ha un obiettivo preciso, se hai domande o dubbi non esitare a contattare la tua Ostetrica. Potrà illustrarti ogni passaggio utilizzando un modellino o lo potrete praticare insieme la prima volta: come ogni cosa anche questa tipologia di massaggio deve essere eseguita correttamente e se è la prima volta che ti approcci alla scoperta del tuo corpo fatti aiutare, ne gioverai e potrai continuare il percorso in autonomia.