



## Masaje perineal

Es recomendable pero **no imprescindible y mucho menos obligatorio**. Debe ser agradable nunca doloroso. Puedes hacerlo tú, tu pareja o con matrona/fisio. Insisto: no debe ser doloroso ni una carga. Si es así, **mejor no hacerlo**.



Es recomendable valorar suelo pélvico si hay pérdidas de orina, dolor en las relaciones, sensación de pesadez. No todo es debilidad: muchas mujeres sufren exceso de tensión y contracturas.

Alternativas al masaje manual son:

- Uso de vibradores con vibración suave mantenida.
- Rebozo caramelo
- Sexo placentero

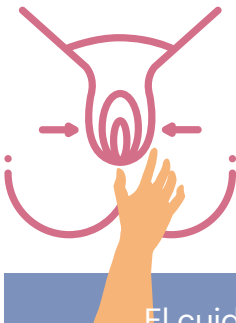


La posición de cuclillas si estás cómoda, relaja y estira la musculatura del suelo pélvico.

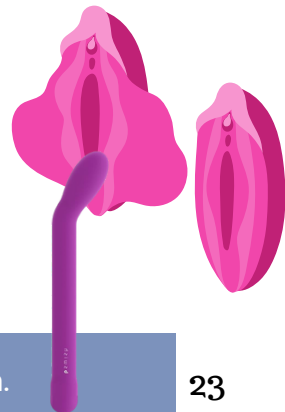
El masaje perineal activa la circulación y puede mejorar la elasticidad, pero sobre todo, es **conexión** con esta parte de tu cuerpo. Puede ayudarte a comprender dónde empujar si usas epidural.

### Previo al masaje:

- Lávate las manos
- Busca una postura cómoda: sentada, en cuclillas, tumbada de lado en la cama, en un banquito bajo.
- Puedes poner toalla debajo por comodidad.
- Solo contraindica el masaje una infección activa por hongos o bacteriana: la mucosa estará erosionada y puede ser muy molesto. Trátalo y después sin problema.



REBOZO



El cuidado del suelo pélvico es toda la vida.  
No todo es el parto.