

Autor: Gabriela Oliveira, Ana Luísa Pereira, Joana Alegria, Sara Andrade

Última atualização: 2024/01/28

Palavras-chave: Massagem perineal; Períneo; Gravidez; Parto; Puerpério; Episiotomia

Resumo

A **massagem perineal** pré-natal é uma técnica que pode ser realizada em mulheres grávidas, a partir das 34 semanas de idade gestacional e durante o parto.

Tem como objetivo promover o **relaxamento** e a **elasticidade dos músculos** da região perineal, particularmente importantes no final da gravidez e no pós-parto.

A **massagem perineal** está associada a uma diminuição das lacerações e da necessidade de episiotomia durante o parto vaginal, podendo também facilitar a recuperação pós-parto.

Massagem perineal

O **períneo** é o grupo muscular da base da bacia, que sustenta os órgãos pélvicos. É nesta área que se localizam os músculos do pavimento pélvico e os músculos do esfíncter anal e da bexiga. Durante a gravidez, esta zona é muito pressionada com o peso do bebé e potencialmente traumatizada durante o parto, podendo resultar em sequelas significativas. Um períneo bem trabalhado ajuda na expulsão do bebé, prevenindo lacerações extensas e a necessidade de episiotomia (corte na zona da vagina, feito por profissional de saúde, para ampliar o canal de parto e ajudar o bebé a sair).

A **massagem perineal** consiste no alongamento da pele e tecidos que rodeiam a abertura da vagina. Há vários estudos nesta área que demonstram o benefício:

- Diminui a resistência muscular.
- Reduz as lacerações com necessidade de sutura e a necessidade de episiotomia.
- Nas mulheres com filhos associa-se a redução da dor após o parto, mas não nas grávidas pela primeira vez.
- Facilita a expansão do períneo durante o parto e promove a coordenação e o relaxamento muscular, proporcionando à mulher melhor controlo sobre os músculos perineais.
- Quando realizada durante o trabalho de parto, a massagem perineal tem sido associada a menos lacerações graves.
- Facilita a recuperação pós-parto.

Inicia-se **4 a 6 semanas antes do parto**, a partir das 34 semanas de gestação. A massagem pode ser realizada pela própria mulher ou por qualquer outra pessoa, 3 a 4 vezes por semana. Pode ser difícil para a mulher a realização da massagem na fase final da gravidez. O(a) parceiro(a) pode ser uma ajuda nesta fase. A sua participação pode contribuir para um reforço positivo do casal e bem-estar de ambos na fase final da gravidez e durante o parto.

Como fazer a massagem perineal?

A **massagem perineal** pode trazer benefícios para a gravidez e durante o parto. Atualmente, a evidência científica não permite considerá-la uma recomendação forte para todas as mulheres. Os profissionais de saúde estão disponíveis para abordar a questão e explorar as melhores opções para cada caso.

Consiste nos seguintes passos:

- **Passo 1:** Lavar bem as mãos com água e sabão. Manter as unhas cortadas
- **Passo 2:** Posicionar-se. A melhor posição para a massagem é sentar-se com as costas apoiadas em travesseiros e os joelhos dobrados.
- **Passo 3:** Inserção dos polegares numa profundidade de 3-5 cm dentro da vagina, pressionando para baixo, em direção ao ânus, cerca de 1 a 2 minutos. Pode ser utilizado um lubrificante à base de água para facilitar a massagem ou um óleo de vitamina E, de amêndoas ou azeite.
- **Passo 4:** Com os polegares, massajar suavemente a parte inferior da vagina, com movimentos de vaivém em formato de "U"<http://metis.med.up.pt> dentro da vagina. Repetindo durante cerca de 5 a 10 minutos.

Os procedimentos são idênticos quando realizada por outra pessoa, com a diferença de utilizar os dedos indicadores em vez dos polegares.

Há contraindicações à massagem perineal?

A massagem perineal é geralmente segura. No entanto, existem algumas **situações em que deve ser evitada**.

- Complicações da gravidez como placenta prévia ou hemorragias;
- Feridas abertas ou cicatrizes de cirurgias prévias na região do períneo;
- Infeções vulvo-vaginais como candidíase vaginal ou herpes zoster;
- Infeção ou feridas abertas nas mãos;
- Rotura de membranas (?bolsa de águas?).

Conclusão

A **massagem perineal** regular pode ser um bom método de preparação para o parto.
Converse com o seu médico para perceber se esta técnica pode ser útil para si!

Referências recomendadas

- [Antenatal perineal massage. NHS Cambridge University Hospitals. 2021.](#)
- [Will Perineal Massage Keep You From Tearing During Childbirth? Cleveland Clinic. 2023](#)
- [Reducing your risk of perineal tears. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. 2024](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)

[Gabriela Oliveira](#) • [Ana Luísa Pereira](#) • [Joana Alegria](#) • [Sara Andrade](#)