



# PERINEUM MASSAGE

Tijdens je zwangerschap kun je zelf door perineummassages het gebied tussen je vagina en anus (perineum) voorbereiden op de bevalling. Hierdoor zal je bekkenbodemp meer en makkelijker ontspannen en je bindweefsel makkelijker kunnen oprekken en soepeler worden. Deze massage zal je ook helpen de druk op de vaginaring bij de geboorte van het hoofdje van de baby te herkennen en daar adequaat mee om te gaan.

Indicatie:	Vanaf de 34 <sup>e</sup> week van de zwangerschap.
Contra-indicatie:	Niet toepassen bij gebroken vliezen, vaginale ontstekingen en bloedingen, eerder dan 34 weken.
Waarmee?	Gebruik voor de massage een daarvoor geschikte, liefst etherische olie (tarwekiemolie of calendula olie).
Hoe lang?	Vijf tot tien minuten per dag.

## Vorbereiding

- Zorg voor een lege blaas en was je handen. Let op korte nagels.
- Zorg ervoor dat je bekkenbodemp en onderbuik ontspannen zijn door bijvoorbeeld eerst een warme douche of bad te nemen of warme kompressen tegen je perineum aan te leggen.
- Ga comfortabel onderuitgezakt op je bed zitten met een kussen in je rug en je benen wat gebogen en iets uit elkaar.
- Doe wat olie op je vingers en smeer je perineum en de onderrand van je vagina daarmee in. Zorg ervoor dat er geen olie aan de voorkant van de vagina bij de plasbuis kan komen in verband met infectiegevaar.

## Techniek

- Plaats je duimen zo diep mogelijk (3-4 cm) in je vagina en duw ze richting de anus en opzij. Beweeg je duimen zonder heel veel druk uit te oefenen in een U-vormige beweging of een slingerbeweging van links naar rechts en omgekeerd.
- Nadat je zo de olie een paar minuten hebt in gemasseerd, kun je de druk op het perineum en op de zijwanden van je vagina wat verhogen (harder duwen met de duimen), totdat er een branderig of stekend gevoel ontstaat. Probeer dit lichte rekken ongeveer twee minuten vast te houden zonder dat het pijn doet.
- Per dag of week kun je de intensiteit van de massage wat verder opvoeren.
- Hierna kun je de olie tussen je duimen (inwendig) en wijsvingers (uitwendig) nog wat verder in masseren.
- Daarna masseer je opnieuw gedurende drie tot vier minuten je perineum (U-vormige beweging vanaf de anus naar opzij) met je duimen. Besteed daarbij aandacht aan eventueel aanwezige littekens.
- Afsluitend breng je met je duimen het weefsel weer op rek, nu door van binnenuit licht naar de buiten-voren (richting voorkant vagina) te duwen en te schuiven. Dit gebeurt ook tijdens de geboorte van het hoofdje van de baby.
- Het branderige gevoel dat je tijdens het masseren zult voelen, is tijdens de bevalling herkenbaar gevoel bij als het hoofdje van de baby geboren wordt.
- Combineer de massage eventueel met de voor de bevalling aangeleerde ademhalingstechnieken.

