



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

3ème TRIMESTRE

**MASSAGE DU PERINEE ET
PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT**

MASSAGE DU PERINEE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

Le massage du périnée est une pratique à conseiller aux femmes enceintes en fin de grossesse.

Cette pratique a comme avantage d'améliorer le flux sanguin, la santé, l'élasticité et la détente des muscles du plancher pelvien.

Elle permet aussi à la future maman d'identifier et de se familiariser avec les tissus et muscles de la région du bas du corps, qui seront sollicités lors de l'accouchement.

Un massage avec de l'huile contribue à l'assouplissement des tissus du périnée, et de le conserver intact lors de la pression au moment de l'expulsion.

→ L'idéal est d'amener cette pratique à environ 7 mois de grossesse, tous les jours, pendant environ cinq minutes.

PREPARATION

→ Déposez un peu d'huile neutre dans un petit bol.

→ Ne pas ajouter d'huile essentielle.

→ Après le massage, ne pas réutiliser cette huile, il vaut mieux la jeter.

MASSAGE DU PERINEE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

DEROULE DU MASSAGE

- Se placer dans une position confortable et détendue, en surélevant les jambes
- Enduire le pouce et l'index d'huile et commencer par un massage externe en exerçant des effleurages circulaires sur la peau du périnée, sur la région située entre le vagin et le rectum.
- Faites pénétrer l'huile en massant l'intérieur du contour du périnée et du bas du vagin.
- Bien étirer les parties internes, de même que l'extérieur de l'anneau du périnée, ce type de pression va étirer les tissus du vagin, les muscles environnants et l'extérieur de l'anneau du périnée.

→ Cette pratique de massage peut se faire durant le temps de l'accouchement

CONTRE INDICATIONS

- En cas de contractions avant la 37ème semaine de grossesse, ne pas pratiquer de massage du périnée
- Ne pas utiliser en cas d'infection vaginale
- En cas de doute, consulter la sage-femme ou le médecin

Voici un lien qui explicite ce massage: <https://www.perineeshop.com/pages/95/methode-massage-perinee>