



## 'Perineummassage'

In de zwangerschap kan de vrouw zelf al door massage het gebied tussen vagina en anus (het perineum) voorbereiden op het uitdrijven van de baby. Hierdoor zal na enige malen masseren het weefsel ontspannen kunnen oprekken en soepeler worden. Behalve dit fysieke resultaat is er ook een psychische component: het herkennen van het gevoel van druk op de vaginaring als het hoofdje van de baby bijna naar buiten komt en hoe je daarmee om moet gaan.

*Vanaf wanneer is het handig om dit te doen?*

Vanaf de 34<sup>e</sup> week van de zwangerschap

*Wanneer moet je het niet doen?*

Niet bij gebroken vliezen, bij ontstekingen in de vagina of bloedingen en ook niet eerder dan bij 34 weken.

*Wat kan ik het beste gebruiken?*

Je kunt voor de massage het beste een etherische olie gebruiken zoals bijvoorbeeld tarwekiemolie of calendula-olie.

*Hoe lang moet je dit doen per keer?*

Dagelijks 5 tot 10 minuten

*Heeft het zin?*

In de wetenschappelijke literatuur zijn er aanwijzingen dat perineummassage de kans op inknippen tijdens de bevalling wat verkleint en dat pijn in het perineum tijdens de bevalling wordt verminderd. (Beckmann and Garrett, Cochrane 2006)

### Vorbereiding

- Zorg voor een lege blaas en was je handen. Let op korte nagels.
- Zorg ervoor dat je bekkenbodengebied ontspannen is: neem bijvoorbeeld eerst een warme douche of bad, of leg warme kompressen tegen het perineum aan.
- Ga comfortabel onderuitgezakt zitten met een kussen in de rug. Benen wat gebogen en iets uit elkaar.
- Doe wat olie op de vingers en smeer het perineum (huid tussen vagina en anus) in, net als de benedenrand van je vagina. Zorg ervoor dat er geen olie aan de voorkant van de vagina bij de plasbuis uitgang kan komen (kans op infectie).

## Techniek

- Plaats de duimen zo diep mogelijk (3-4 cm) in de vagina en duw ze richting de anus en opzij. Beweeg je duimen onder het vasthouden van de druk in een u-vormige beweging of een slingerbeweging van links naar rechts en omgekeerd.
- Nadat de olie een paar minuten is in gemasseerd, kan de druk op het perineum en op de zijwanden van de vagina wat verhoogd worden (harder duwen met de duimen), totdat er een branderig of stekend gevoel ontstaat. Deze rek dient ongeveer twee minuten vastgehouden te worden, maar zonder echt een pijngevoel te geven.
- Per dag of week kan de intensiteit van de massage wat verder opgevoerd worden.
- Hierna de olie tussen duimen (inwendig) en wijsvingers (uitwendig) verder inmasseren.
- Gedurende drie tot vier minuten opnieuw met de duimen masseren (U-vormige beweging vanaf anus naar opzij). Besteed daarbij aandacht aan eventueel aanwezige littekens.
- Afsluitend met de duimen het weefsel weer op rek brengen, nu door van binnenuit licht naar buiten-voorzijde (richting voorkant vagina) te drukken en te schuiven. Dit gebeurt ook bij de geboorte van het hoofdje.
- Het branderige gevoel dat bij de massage zal ontstaan, is later een herkenbaar gevoel als het hoofdje van je baby er bijna uit komt. Combineer dit eventueel met de daarvoor aangeleerde ademhalingstechnieken.

