

## עיסוי פרינאום

עיסוי הפרינאום (הרקמות הסובבות את הנרתיק) לפני הלידה, יכול למנוע קרעים ו/או אפזיוטומיה (חיתוך החיץ) במהלך הלידה.  
טכניקה של מסאג' עוזרת למתוח ולהכין את העור באזור הפרינאום לקראת הלידה.

- יש להתחיל בעיסוי הפרינאום החל מהשבוע 35-36.
- אם את נמצאת בשבוע מתקדם יותר וטרם התחלת לעסות, הנך יכולה להתחיל בכל שלב מומלץ לבצע עיסוי בכל יום במשך 5-10 דקות ולא פחות מ 4-3 פעמים בשבוע
- לביצוע העיסוי ניתן להשתמש בכל שמן טבעי כגון: שמן זית, שמן שקדים, זרעי ענבים וכד'
- ניתן לעשות את העיסוי לעצמך או להיעזר בבן זוג
- כאשר את עושה לעצמך את העיסוי, את יכולה להרים את הרגל על הכיסא, כך יהיה לך קל יותר להגיע לאזור הפרינאום
- כאשר בן הזוג מעסה את האזור, כדאי לשכב בזווית של 45 מעלות ברגלים פסוקות ורפויות

### תהליך העיסוי:

- יש לרוקן את שלפוחית שתן לפני העיסוי. אמבטיה נעימה או קומפרסים פושרים על האזור יעזרו לך. בפעמים הראשונות ניתן להשתמש במראה, בכדי להכיר את גופך.
- יש לשטוף את הידיים בסבון ומים ולפני תחילת ביצוע העיסוי (ולאחר סיום העיסוי) יש לבצע את העיסוי בידיים נקיות וציפורניים גזורות
- בתנוחה של חצי ישיבה פסקי את רגלייך (כמו בלידה)
- שמני את האגודלים ואת הפרינאום בשמן שבחרת
- מקמי את האגודלים בערך 4-5 ס"מ בתוך הנרתיק ולחצי כלפי מטה. תוך כדי לחץ קבוע העבירי אצבעותייך לאורך צדדי הנרתיק בצורת "U" עד שתחושי מתיחה קלה-עקצוץ או צריבה קלה זוהי תופעה מוכרת, טבעית, והיא מזכירה את התחושה בזמן יציאת ראש התינוק
- במקרים של לידה חוזרת: אם היו לך תפרים בלידה הקודמת יש להקדיש יותר תשומת לב לרקמה המצולקת מכיוון שהיא פחות גמישה
- חזרי על הפעולה מספר פעמים
- ככל שתתמידי בעיסוי, הרקמות שלך תהינה גמישות יותר
- במידה ובן הזוג מבצע את העיסוי: אתה יכול להשתמש באגודלים או באצבעות המראות. לעיתים תוכל להשתמש רק באצבע אחת, עד שהאזור יהיה גמיש מספיק. היה רגיש לגופה של אשתך והעזר במשוב על מנת לווסת את עוצמת הלחץ.

### דגשים:

- אין לבצע את העיסוי אם האישה סובלת מהרפס וגינאלי או מזיהומים כלשהם, כיוון שהזיהום עלול להתפשט.
- יש להימנע מנגיעה בפתח השופכה (פתח יציאת השתן).

חשוב לציין, כי יתכן והעיסוי לא ימנע אפזיוטומיה ו/או קרע בלידה וזאת בהתאם למהלך הלידה ואופי הרקמה.

בהצלחה,  
צוות חדר לידה