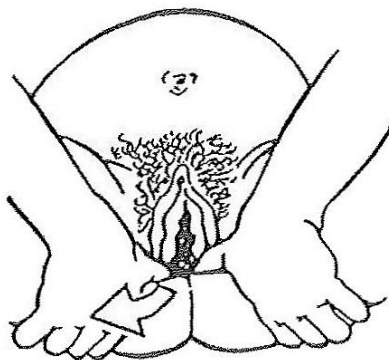


Technique de massage du périnée durant la grossesse

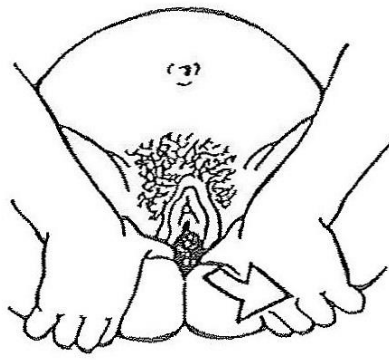
**On recommande un massage de 5 à 10 minutes par jour,
à partir de la 34^e semaine de grossesse.**

Technique de massage du périnée durant la grossesse

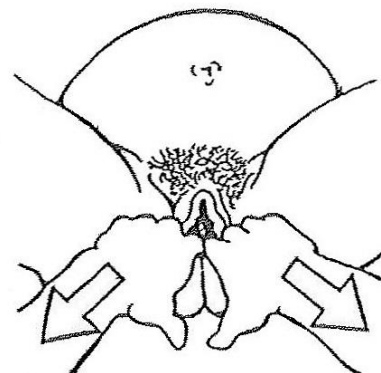
- En préparation, prendre un bain ou appliquer des compresses chaudes sur le périnée pour faciliter la détente et se préparer au massage.
- S'installer confortablement.
- Enduire les doigts d'huile naturelle.
- Insérer les pouces (si le massage est fait par le partenaire, il utilisera ses index) de trois à quatre centimètres dans le vagin et exercer une pression vers le bas et vers l'extérieur jusqu'à une légère sensation de brûlure ou de picotement (pas de douleur).
- Maintenir alors la pression pendant une à deux minutes, jusqu'à ce que le site du massage soit engourdi et que la sensation de picotement disparaisse.
- Avec les doigts, exercer un mouvement léger de va-et-vient, tout en maintenant une pression vers le bas, vers l'extérieur et vers l'avant, et cela pendant trois à quatre minutes. Il faut prendre garde de ne pas toucher au méat urinaire.



Étirement du côté droit du vagin
(exécuté ici par la femme enceinte)



Répéter du côté gauche



Lorsque le périnée est plus relâché, on peut étirer les deux côtés en même temps
(exécuté ici par le partenaire)

Source : Labrecque M. et al. Évaluation du massage périnéal pour la prévention des traumatismes du périnée à l'accouchement : protocole de recherche, 1995, hôpital St-François d'Assise, Québec Non publié. Reproduction autorisée.