



VROEDVROUWENPRAKTIJK  
CABINET DE SAGES-FEMMES

zwanger in brussel  
naissance à bruxelles

Rue Verrept Dekeyserstraat 39  
1080 Brussel – Bruxelles  
[www.zwangerinbrussel.be](http://www.zwangerinbrussel.be)  
[info@zwangerinbrussel.be](mailto:info@zwangerinbrussel.be)

## Perineum massage

Wat is het perineum?

Het is de huid tussen de vagina en de anus. Het is verbonden met de spieren van de bekkenbodem.

Waarom het Perineum voorbereiden?

De perineum massage is vanaf ongeveer de 34e zwangerschapsweek, eenvoudig dagelijks of regelmatig toe te passen om de rekbaarheid van het weefsel te vergroten. De massagebewegingen stimuleren de doorbloeding en bevorderen de soepelheid van het weefsel. Je raakt als zwangere meer vertrouwd met het gevoel van rek en druk tijdens het persen met als doel de kans op inscheuren en inknippen te verminderen.

Inknippen of scheuren kan na de bevalling klachten geven, zoals o.a. ontstekingen, incontinentie, pijn bij het vrijen of zwakte van de bekkenbodem.

Door regelmatig of dagelijks 5 minuten te masseren kan je het perineum voorbereiden. Ook je partner kan de massage bij jou doen.

Welke olie gebruiken?

Gebruik voor de massage een daarvoor geschikte olie;

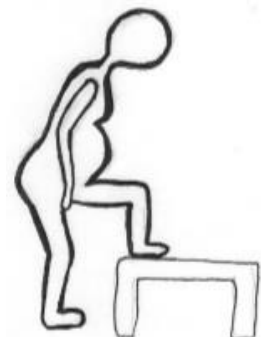
Weleda perineummassageolie, Johannesolie maakt perineum zachter of olijfolie kun je ook gebruiken.

Wanneer niet masseren?

Bij ontstekingen, bloedingen of gebroken vliezen!

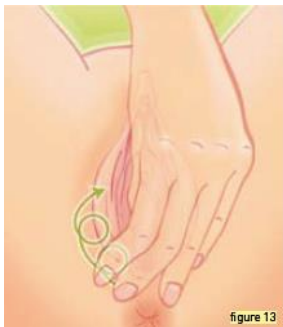
Richtlijnen voor de massage

- \* zorg voor een lege blaas
- \* handen wassen
- \* kort geknipte nagels
- \* neem een warm bad of douche of warme compressen dat ontspant
- \* kies een rustige plaats
- \* Installeer jezelf zo comfortabel mogelijk, ga onderuitgezakt zitten met je benen iets uit elkaar en gebruik eventueel een spiegel zodat je je bekkenbodem met je vagina & anus goed kunt zien. Je kan ook gesteund tegen de muur gaan hurken of met 1 been gesteund op het toilet is de bekkenbodem makkelijker bereikbaar

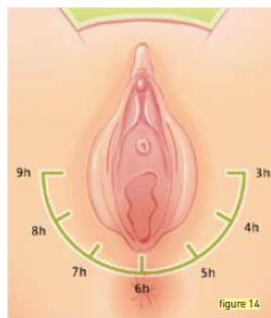


## Techniek

- 1 eerst ga je de huid van het perineum en de benedenrand van de vagina masseren met olie door kleine cirkelvormige bewegingen op de huid te maken.  
Vermijdt het blaasgebied (infectiegevaar).
- 2 je plaatst de duimen diep (3 à 4cm) in de vagina en duwt ze naar achter, richting anus en opzij. Terwijl je deze druk aanhoudt maak je een u-vormige beweging van links naar rechts en omgekeerd (figuur 14 en 15)
- 3 Wanneer je dit lukt is het aangewezen om de druk op je perineum en de zijwanden van de vagina te verhogen totdat er een branderig of stekend gevoel aanwezig is. Dit moet echter geen pijn doen: je kan per keer de intensiteit van de massage wat opvoeren. Deze rek ongeveer 2 minuten vasthouden.
- 4 Daarna de olie tussen je duimen (inwendig) en je wijsvingers (uitwendig) verder inmasseren.
- 5 Hierna kan men de eerste houding terug uitvoeren (figuur 14 en 15) gedurende 3 á 4 minuten met de duimen masseren, daarbij aandacht besteden aan vroegere littekens.
- 6 Afsluitend met de duimen het weefsel weer op rek brengen, nu door van binnenuit licht naar buiten-voren te drukken, schuiven (zoals bij de geboorte van het hoofdje).



Figuur 13



Figuur 14



Figuur 15

Na enige tijd zal je merken dat het weefsel oprekt en ontspant. Het branderige gevoel dat bij de massage ontstaat zal je herkennen als het hoofdje staat (vlak voor de geboorte). Voor sommige vrouwen is het moeilijk zelf te masseren of aangenamer om gemasseerd te worden, in dat geval kan de partner de massage uitvoeren.

Geef niet te snel op; de eerste keren is het heel onwennig! Succes!