

## EL PERINÉ

---

El periné es el conjunto de músculos y tejidos comprendidos por los órganos genitales y el ano, también es llamado suelo pélvico ya que tapiza la base de la pelvis.

Esta zona sufre una debilitación importante durante el embarazo y el parto, debido al aumento de presión en el abdomen, al aumento del peso del bebé y a los cambios hormonales. Por este motivo durante el posparto es importante prestar especial atención a esta área de nuestro cuerpo.

Los cuidados de la zona perineal deben realizarse tanto si se ha dado a luz por cesárea como por parto vaginal. En este último caso toman especial importancia los cuidados a nivel local. La zona genital externa suele estar inflamada y dolorida después del parto, sobretodo si se ha sufrido algún tipo de desgarro perineal o si le han practicado una episiotomía. En ambos casos, la higiene y la cura de la sutura son relevantes con la finalidad de evitar posibles complicaciones.

## CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA ZONA PERINEAL DURANTE EL POSPARTO

---



DIATROS SLP.  
C/ Aragón 403-405 Esc. B 2º 3º  
Tel. 93 662 05 00 / 93 457 02 00  
[diatros@diatros.com](mailto:diatros@diatros.com)

## RECOMENDACIONES

### **CUIDADOS DE LA ZONA PERINEAL**

Realice lavados externos con jabón neutro, bencidamina o Epixelle, para el alivio local y del escozor de la zona vaginal externa, según indicación médica.

Mantenga una correcta higiene de la zona. Es esencial mantener el área de alrededor de los puntos de sutura limpia y seca, realizando toques cuidadosamente con una toalla o paño limpio después de los lavados.

No se recomienda el uso de tampones. Utilice compresas tocológicas, compuestas de algodón y cámbielas con frecuencia.

No se siente sobre un flotador, ya que separa los glúteos y facilita la abertura de la herida. Como alternativa utilice una superficie blanda, como un cojín.

Evite tener relaciones sexuales con penetración hasta la completa cicatrización.

### **DIETA Y EJERCICIO**

Beba de 1.5L a 2L de agua al día, mantenga una dieta equilibrada y rica en fibra para evitar el estreñimiento y realice ejercicio físico de forma progresiva, evitando el exceso de actividad física.

Se recomienda realizar ejercicios de Kegel durante varios momentos al día.

### **OTRAS RECOMENDACIONES**

Tome la analgesia pautada a la alta médica.

Utilice prendas de tejidos naturales, que permitan el paso del aire y no sean demasiado ajustadas.

***Si aprecia cualquier variación en la herida (enrojecimiento, inflamación, supuración, sobreelevación, incremento del dolor), tiene molestias muy intensas, fiebre ( $T^a >38^{\circ}C$ ) o pérdidas hemáticas (loquios) superiores a una regla y/o malolientes, no dude en consultar con su ginecólogo o matrona.***

La información proporcionada en [www.diatros.com](http://www.diatros.com) no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

Revisado por: Lidia Núñez Rodríguez. Comadrona  
Sept. 2017