

למה עושים את זה. בשבועות האחרונים להריון, מתיחה עדינה וקבועה של הרקמה בכניסה לנרתיק מסייעת לה להימתח ביתר קלות בלידה. בסקירת מחקרים גדולה נמצא שעיסוי פרינאום **מפחית את הסיכוי לחתך חיץ** — מתוך כל 21 נשים שעשו אותו, אצל אחת נמנע חתך שהיה נעשה אחרת — **ומפחית פגיעה שדורשת תפירה בלידה ראשונה בנרתיק.**

1 ממת, וכמה

- **מתחילים בשבוע 34,** כ-5 דקות בכל פעם.
- **התדירות משתנה בין מקורות.** במחקרים נבדקה **פעם עד פעמיים בשבוע**, ויש המלצות לבצע **מדי יום** — מתוך הנחה ששימוש יומיומי משפר את הרקמה בהדרגה ומאפשר לה להסתגל.
- **נקבע יחד מה מתאים לך,** ואפשר לשנות תוך כדי.
- אפשר לעשות בעצמך, ואפשר שכן או בת הזוג יעשו.

2 לפני שמתחילים

- ידיים נקיות, ציפורניים קצרות.
- לרוקן את השלפוחית לפני.
- **אחרי מקלחת חמה** — הרקמה גמישה יותר.
- **שמן שקדים בכבישה קרה, מבקבוק סגור.** ברגישות לאגוזים — לא להשתמש, ולבחור ג'ל סיכה על בסיס מים.
- תנוחה נוחה: חצי שכיבה נשענת, ברכיים כפופות ופתוחות.
- **מראה — רק אם נוח לך.** יש נשים שלא נעים להן להסתכל, ובשבועות האחרונים האזור גם נראה נפוח וגדוש יותר מהרגיל. זה תקין, וזה לא חייב להיות חלק מהתרגול.

3 איך עושים

- 1 מכניסים **אגודל אחד או שניים** כ-3 ס"מ פנימה — **נמדד ממבוא הנרתיק**, ולא מהשפתיים. בן/בת זוג ישתמשו באצבעות מורות.
- 2 **לוחצים כלפי מטה**, לכיוון פי הטבעת, עד שמרגשת מתיחה — ומחזיקים **דקה עד שתיים** בלי לזוז.
- 3 מחליקים לאט **בתנועת U** מצד לצד, לאורך החצי התחתון של הפתח, במשך כ-2 דקות.
- 4 **נושמים החוצה לאט** ומרפים את השרירים בזמן המתיחה. זה החלק שהכי קל לשכוח.

אזור העבודה הוא החצי התחתון בלבד — מהצד האחד, דרך המרכז, לצד השני. **לא לעבוד על החלק העליון.**



הכלל היחיד שאסור לוותר עליו: מרגישים מתיחה, לא כאב.

תחושת מתיחה או צריבה קלה — תקינה. כאב חד — עוצרים, ומקטינים את הלחץ בפעם הבאה.

אחרי העיסוי — אדמומיות קלה או רגישות שחולפת תוך שעה היא תקינה. כאב שנמשך, צריבה חזקה או דימום — להפסיק, ולכתוב לי.

מותרם אלייך

מה שנמצא אצלך בהערכה, ומה שכדאי שתדגיש:

תאריך התחלה: ____ / ____ • שבוע הריון: ____

מתי לא לעסות

- דלקת או פטרייה פעילה בנרתיק, או נגע הרפס.
- דימום נרתיקי מכל סוג.
- ירידת מים, או צירים מוקדמים.
- שליית פתח, תפר צווארי, או הריון בסיכון.
- **אם הרופא/ה או המיילדת אמרו לא** — לא. גם אם כתוב כאן אחרת.

עיסוי פרינאום לא הוכח כמונע קרעים בדרגות החמורות, אלה שמערבות את שריר הסוגר — ואם משהו בכל זאת קורה בלידה, זה לא אומר שלא הכנת מספיק. המדריך מלווה הדרכה אישית ואינו תחליף לה, ואינו תחליף לייעוץ רפואי או למעקב ההריון.

שאלה? אפשר לכתוב לי בוואטסאפ: 052-3939989

קליניקה בנס ציונה • ritarudin.com