

Voor een betere bevalling en een sneller herstel

Epi-no



Handleiding

PRODUCTOMSCHRIJVING

De Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus, pre- en postnatale trainer, zijn ontworpen, ontwikkeld en vervaardigd in Duitsland in nauwe samenwerking met gynaecologen, verloskundigen en zwangere vrouwen.



Beide producten bestaan uit:

1. een anatomisch gevormde, opblaasbare ballon
2. een handpomp
3. een drukmeter (Epi-no Delphine Plus) of een spiegel (Epi-no Delphine)
4. een luchtventiel
5. een siliconen buisje

Waarvoor is de Epi-no bedoeld?

De Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus zijn bedoeld als geboortetrainer en bekkenbodemspierstrainer. De training zal het geboortekanaal (en het perineum) geleidelijk voorbereiden op de bevalling. De oefeningen van de bekkenbodemspieren zullen leiden tot een voorspoedig herstel na de bevalling.

De training

Er zijn 3 trainingsfasen vóór de bevalling.

Het programma bestaat uit:

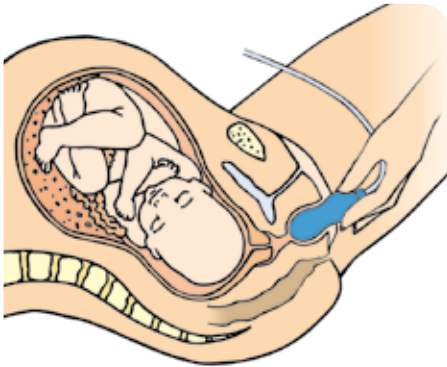
1. het trainen van de bekkenbodemspieren met als doel ze te versterken voor de bevalling.
2. het soepeler maken van de vaginale opening, het perineum en de spieren eromheen door middel van voorzichtige rekking.
3. het voorbereiden c.q. trainen op de 2e fase van de bevalling, de uitdrijvingsfase.

Vorbereiden op de bevalling

Begin met de training 3 weken voor de uitgerekende datum, of anders volgens de adviezen van de arts/verloskundige. Door versterking en geleidelijk rekken van spieren en zachte weefsels, zullen de bekkenbodemspieren zowel sterker als soepeler worden. Dit verkleint de kans op rupturen (inscheuren) en de behoefte aan een knip tijdens de bevalling. In geval van een intact perineum, zullen de spieren en weefsels sneller herstellen na de bevalling. Verder kunnen onaangename ervaringen zoals verzwakking / verzakking en incontinentieklachten door de training voorkomen worden.

Starten met de training

Kies een aangename omgeving om te oefenen en zorg dat u zo weinig mogelijk gestoord wordt. Neem een comfortabele aanvangspositie (bijvoorbeeld in bed, in halfzit). Probeer tijdens de oefeningen rustig te blijven ademen. Wij adviseren om 10 tot 20 minuten per dag te trainen met de Epi-no.



Tekening 1.

Progressietabel:

aanspanningsniveau	opmerking
< 1	kan beter
1 - 2	bijna goed
3 - 4	goed
> 4	uitstekend

1. Bekkenbodemspierentraining

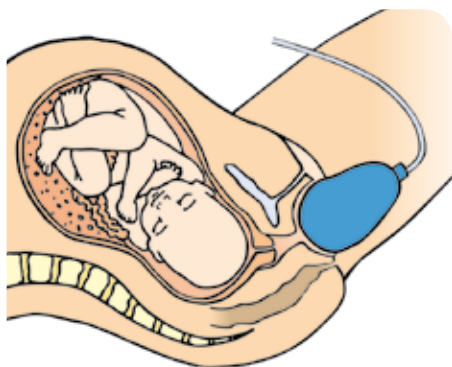
- * Sluit het luchtventieltje af (draai met de klok mee).
- * Houd de ballon vast op zijn basis en breng deze geleidelijk in de vagina. Neem uw tijd, de vagina kan droog en gevoelig zijn. Breng de ballon voor niet meer dan 2/3 in de vagina (zie tekening 1).
- * Span de bekkenbodemspieren aan, knijp de ballon met uw spieren en probeer de ballon iets omhoog te bewegen. Houd deze positie 10 seconden vast. Ontspan vervolgens uw bekkenbodemspieren voor 10 seconden. Herhaal deze oefening gedurende 10 minuten.

Om te controleren of u dit goed doet, voelt u of de ballon met iedere aanspanning van de spieren omhoog beweegt. Als dit het geval is, dan voert u deze oefening correct uit.

Kijk naar de wijzer in de drukmeter bij de Epi-no Delphine Plus bij iedere aanspanning en ontspanning. (zie progressietabel)

2. Rekken van het perineum

- * Nadat de ballon voor 2/3 is ingebracht, pompt u deze geleidelijk op totdat u rek voelt. Doe dat tot het niveau dat voor u nog comfortabel is (zie tekening 2).
- * Laat de opgepompte ballon in de vagina gedurende ongeveer 10 minuten.
- * Met deze training zullen de huid en de spieren, het perineum en het geboortekanaal geleidelijk en voorzichtig rekken. Maak de doorsnede van de ballon bij iedere training iets groter, maar blijf altijd binnen het niveau dat voor u nog comfortabel is.



Tekening 2.

Het aflezen van het drukmetertje (alleen Epi-no Delphine Plus) geeft geen indicatie over de doorsnede van de ballon.

3. Simulatie van de bevalling

- * Aan het einde van het rekken, ontspant u uw bekkenbodemspieren en laat u de ballon geleidelijk uit de vagina glijden. Hiermee kunt u vóór de bevalling de geboorte van de baby simuleren.
- * U kunt de progressie van de training bepalen door de ballon tegen de meetkaart (measurement template) aan te houden.

Belangrijk!

Soms kan het voorkomen dat de rek heel intensief is bij het naar buiten komen van de ballon. Daarom adviseren wij u bij de eerste trainingen om wat lucht uit de ballon te laten totdat u gewend bent geraakt aan deze oefening.

Elke trainingssessie mag niet langer zijn dan 30 minuten en mag hooguit 1 keer per dag herhaald worden. Ten overvloede: u mag deze oefening dus maximaal 2 keer per dag doen.

Optimaal resultaat wordt bereikt wanneer binnen 2 weken de ballonddoorsnede 8 tot 10 centimeter is geworden en de ballon in die doorsnede naar buiten kan

glijden. Wanneer een doorsnede van 8 tot 10 centimeter is bereikt, concentreert u zich verder op het versterken van de bekkenbodemspieren. Het wordt afgeraden de ballon meer dan 10 centimeter op te pompen. Een doorsnede van 10 centimeter is ongeveer de ruimte die nodig is voor de geboorte van uw baby.

Nu en dan kan de ballon te vroeg naar buiten glijden. Om dat te voorkomen, houdt u hem tegen met uw handen of sluit u uw benen tijdens deze oefening.

Indien tijdens de training complicaties ontstaan, raadpleeg dan meteen uw verloskundige/arts.

TRAINING NA DE BEVALLING

De training is gericht op het versterken van de bekkenbodemspieren.

Alle oefeningen zijn simpel en met gemak uit te voeren bij u thuis.

Wacht met het starten van de bekkenbodemspieren-training tot het gebied rond uw vagina enigszins

gezezen is. Wij adviseren het gebruik van de Epi-no niet eerder dan 3 weken na de bevalling te starten. Daarnaast wordt aanbevolen de training gedurende minimaal 3 weken te volgen (de optimale trainingsduur is 3 tot 6 maanden).

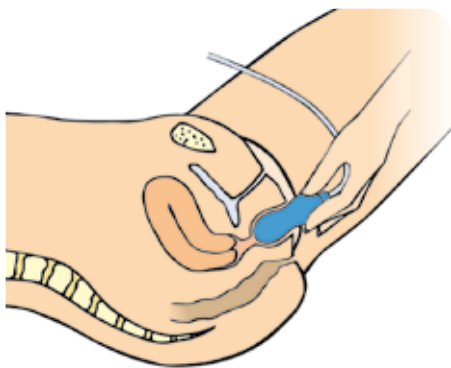
Kies een aangename omgeving om te oefenen en zorg dat u zo weinig mogelijk gestoord wordt. Neem een comfortabele aanvangspositie in (bijvoorbeeld in bed, in halfzit). In de loop van de tijd zal u de beste positie die bij u past, vinden.

Probeer tijdens de oefeningen rustig te blijven ademhalen. Ontspan de bil-, heup- en buikspieren. We adviseren om 10 tot 20 minuten per dag te trainen met de Epi-no.

Start met de training

- * Open het luchtventieltje (draai tegen de klok in) en pers met uw handen de lucht uit de ballon. Vervolgens sluit u het luchtventieltje.
- * Houd de ballon vast op zijn basis en breng deze geleidelijk in de vagina. Neem uw tijd: de vagina kan droog en gevoelig zijn. Breng de ballon niet meer dan voor 2/3 in de vagina (zie tekening 3).

- * Ontspan de bekkenbodemspieren waarna u de ballon opblaast totdat u een lichte rek voelt (voor de meeste vrouwen zal de drukmeter nu 2 aangeven).



Tekening 3.

Oefeningen

1. Voer deze oefening liggend met licht gebogen knieën uit. Span de bekkenbodemspieren aan, knijp de ballon met uw spieren en probeer de ballon iets omhoog te bewegen. Houd deze positie 10 seconden vast. Vervolgens ontspannt u uw bekkenbodemspieren voor 10 seconden. Herhaal deze oefening meerdere malen.

Om te controleren of u dit goed doet, voelt u of de ballon met iedere aanspanning van de spieren omhoog

beweegt. Als dit het geval is, dan voert u deze oefening correct uit.

Kijk naar de wijzer in de drukmeter bij de Epi-no Delphine Plus bij iedere aanspanning en ontspanning (zie progressietabel).

Het is mogelijk dat u niet meteen bij de eerste oefening drukverschil bemerkt. Echter, na een paar dagen van training zult u de eerste resultaten gaan merken.

2. Ga op de rug liggen met de knieën 90 graden gebogen. Zet de hielen stevig op de grond. Til uw rechter- en linkerheup om de beurt op en herhaal dit 2 tot 3 keer.

Schoonmaken en desinfecteren

Voor het eerste gebruik van de Epi-no en na ieder gebruik maakt u hem schoon en desinfecteert u hem op de volgende manier:

1. Sluit het ventieltje af en pomp de ballon op (druk ongeveer 10 keer).
2. Maak de ballon schoon met zeep en warm water. Houd de pomp droog tijdens het schoonmaken. Deze kan beschadigen door water.

3. Spoel de ballon af met warm water en laat hem drogen op een schone plek.
4. Desinfecteer de ballon met spiritus (70% alcohol) of met de bij de verpakking inbegrepen alcohol-doekjes.
5. Doe de Epi-no pas in zijn etui terug als hij volledig droog is.

Contra-indicaties

In de volgende gevallen adviseren wij de Epi-no Delphine en Epi-no Delphine Plus niet te gebruiken:

- * Uw baby ligt in een ongebruikelijke positie
- * U weet dat een vaginale bevalling niet mogelijk zal zijn (bijvoorbeeld voorligging van de placenta)
- * Er bestaat een kans op opstijgende infectie
- * Niet genezen wonden in het geslachtsorgaan
- * U bent onder invloed van alcohol en/of drugs
- * U heeft een vaginale bloeding
- * U heeft een tumor in het geslachtsgebied (bijvoorbeeld baarmoederskanker).

De Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus moeten gebruikt worden onder toezicht van een arts of een verloskundige in de volgende gevallen:

- * U heeft een aandoening van de zenuwen die leidt tot minder pijnwaarneming in het gebied van de geslachtsorganen
- * U bent verlamd (paraplegie)
- * U heeft Multipale Sclerose (MS)
- * U gebruikt medicijnen om pijn in de vagina te verminderen
- * U heeft vergrote aders in de vagina.

Voorzorgsmaatregelen

- * Om hygiënische redenen zijn de Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus niet bedoeld voor meerdere gebruikers.
- * Begin met de training niet eerder dan 3 weken voor de uitgerekende datum of wijk hiervan alleen af op advies van de verloskundige en/of arts.
- * Gebruik de Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus niet meer dan tijdens twee zwangerschappen en niet langer dan de levensduur van het product (zie datum op handpomp).
- * Stop met de training als u pijn ervaart.

- * Voordat u de Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus voor het eerst gaat gebruiken en ook nadat deze langer dan 4 weken niet in gebruik is geweest, blaast u de ballon 10 keer op.
- * Wij adviseren u om uw handen met zeep te wassen voordat u met de training begint.
- * Mocht u een glijmiddel gebruiken, zorg dan dat dit op waterbasis is. Glijmiddelen op andere basis kunnen de ballon beschadigen.
- * Houd scherpe voorwerpen uit de omgeving van de ballon.
- * Als de ballon is ingebracht en opgeblazen, probeer dan geen extreme bewegingen te maken. Dit om onverwachte verplaatsing van de ballon te voorkomen.
- * De Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus mogen niet onder water gebruikt worden (in bad). Water kan de training verstoren.
- * Bewaar de Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus op een koele droge plaats.
- * Voorkom direct zonlicht.
- * Houd de Epi-no Delphine en de Epi-no Delphine Plus buiten bereik van kinderen.

Orjan wenst u een effectieve training en een voorspoedige bevalling !

Laan van Van der Gaag 36
2627 BS Delft
Telefoon 01526 29 441
E-mail info@orjan.nl
Internet www.orjan.nl



www.epino.nl

