

Erfahrungsbericht EPI-NO Delphine Plus

Im Folgenden möchte ich meine Erfahrung mit dem oben genannten Produkt teilen. Ich bin 31 Jahre alt und habe vor sechs Wochen meinen Sohn geboren. Es handelt sich um mein erstes Kind.

Bereits vor der Schwangerschaft habe ich mich intensiv mit dem Thema Geburt auseinandergesetzt. Da ich mich immer sehr detailliert informiere und vorbereite, wollte ich alle Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung eruieren. Insbesondere, da ich große Angst vor möglichen Geburtsverletzungen hatte. Meistens las ich, dass dies bei Erstgebärenden sehr häufig vorkommt. Für meine Vorbereitungen informierte ich mich viel zum Thema Damm-Massagen, Heublumenbäder etc. Jedoch erfuhr ich erst im Rahmen meines Geburtsvorbereitungskurses von EPI-NO. Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich in der 28 SSW. Da das Produkt nicht ganz günstig ist, beschloss ich mich vor dem Kauf eingehend zu informieren. Eine Dissertation zu diesem Thema festigte dann meine Kaufentscheidung.

Wie beschrieben startete ich drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin mit den Übungen. Ich konnte es kaum erwarten zu beginnen, da für mich die Theorie hinter dem System sehr einleuchtend klang.

Für die Verwendung nutzte ich aus Hygienegründen jedesmal ein Kondom. Die Übungen machte ich einmal am Tag für ca. 30-45 Minuten. Um den Status meiner Beckenbodenmuskulatur zu überprüfen, startete ich zuerst mit den Kontraktionsübungen. Hierfür pumpte ich den Ballon nur gering auf und spannte nach dem Einführen meinen Beckenboden an. Das Ergebnis war sehr zufriedenstellend. Die Nadel auf der Druckanzeige übersprang mehrere Zahlen. An dieser Stelle sollte ich erwähnen, dass ich als Reiterin vermutlich von Haus aus einen sehr straffen Beckenboden habe. Was jedoch Fluch und Segen zugleich ist, da dies zwar vor möglichen Inkontinenzen bewahrt, jedoch die Geburt erschweren kann.

Für die eigentlichen Dehnübungen führte ich den Ballon ein und pumpte ihn auf, bis ich den Druck gerade noch so angenehm fand. Ich hatte mir zuerst vorgenommen, dass ich die Variante wähle, wo man den Ballon für 15 Min eingeführt lässt und dann langsam entfernt. Jedoch ging ich mit der Zeit dazu über, im Rahmen einer 30-45 minütigen Session, den Ballon aufzupumpen, mehrere Minuten zu dehnen und ihn dann rausgeleiten zu lassen. Diesen Prozess wiederholte ich mehrere Male.

Bei meiner ersten Sitzung kam ich gerade mal auf einen Durchmesser von 6,3 cm. Dies frustrierte mich etwas, da ich mir absolut nicht vorstellen konnte, wie man auf 10 cm + kommen sollte. Diese Werte hatte ich in diversen Berichten gelesen. Unbeirrt machte ich die Übungen dennoch jeden Tag. Zu Beginn waren die Fortschritte überschaubar. Am Ende der ersten Woche kam ich auf 7,7 cm. Jedoch wurde es ab diesem Zeitpunkt schnell besser. Die Werte steigerten sich täglich und am Ende von Woche zwei war ich bei ca. 12 cm.

Neben der Dehnung hat das Training noch den positiven Effekt, dass man eine gute Vorstellung davon bekommt, wie sich das „Herausgleiten“ anfühlt. Ich führte das Training immer weiter fort. Einmal die Woche bereitete ich mir ein Heublumensitzbad und trainierte direkt im Anschluss mit dem EPI-NO. Ab dem errechneten Geburtstermin nahm ich jedesmal vor dem Training ein Sitzbad. Ich habe das Gefühl, dass der warme Dampf den Trainingseffekt positiv beeinflusst hat. Auf separate Dammmassagen habe ich verzichtet, da ich damit nicht gut klar kam.

Sieben Tage nach errechneten Termin wurde mein Sohn geboren. Entgegen der Meinung zweier Gynäkologen (welche ihn zuvor auf höchstens 3,5 kg geschätzt hatten), wog der Bursch bei Geburt 4kg und hatte einen Kopfumfang von 37,5 cm. Die Austreibungsphase

dauerte leider sehr lange. Dies mag vermutlich auch auf meinen guten Beckenboden zurückzuführen sein. Obwohl es meine erste Geburt war und ich erschwerte Bedingungen hatte, wurde das Gewebe nicht verletzt und ich hatte in der Endphase nur den typischen Dehnungsschmerz und kein brennendes Gefühl.

Selbst die Hebamme war erstaunt, als sie mich nach der Entbindung auf mögliche Verletzungen untersuchte und keine feststellen konnte.

Ich bin zu 100% davon überzeugt, dass dieser Erfolg auf das Training mit EPI-NO zurückzuführen ist. Daher kann ich das Produkt nur uneingeschränkt empfehlen (was ich auch bei all meinen Freundinnen so mache :)) Und bei meiner nächsten Schwangerschaft wird der kleine blaue Ballon mit Sicherheit wieder mein Begleiter in den letzten Wochen sein.