



arco Geburtshaus & Hebammenpraxis GmbH
(Maison de naissance & Cabinet de sages-femmes SARL)
Rosenweg 3
6370 Stans/Suisse
www.geburtshaus-stans.ch

Témoignage EPI.NO

Les débuts:

La maison de naissance arco a été fondée en août 2000.

C'est en janvier 2008 que le 550ème bébé a vu le jour dans notre Maison de Naissance. Depuis novembre 2001, plus de 500 femmes enceintes se sont entraînées avec l'appareil EPI.NO, et ceci avec grand succès.

Avons-nous été, en tant que sages-femmes, sceptiques à l'encontre d'c? Bien sûr que oui, et dans une large mesure. A l'époque, nous avons reçu une des nombreuses brochures publicitaires EPI-NO et avons commandé un appareil de démonstration qui atterrit tout d'abord dans un tiroir. Un entraînement « technisé » du plancher pelvien pour la préparation du périnée à l'accouchement allait à l'encontre de notre philosophie d'une aide à l'accouchement dans un contexte naturel et d'une approche globale de la physiologie de la femme enceinte.

En juillet 2001, trois femmes primipares connurent une phase d'expulsion nettement raccourcie, de moins d'une demi-heure, sans subir une quelconque lésion du périnée. Nous avons appris seulement après que toutes les trois femmes, qui se connaissaient entre elles, s'étaient entraînées avec EPI-NO de leur propre initiative, sans nous en faire part.

Cela a éveillé notre intérêt. Nous avons transmis le dossier EPI-NO à un thérapeute de renom que nous connaissions, qui pratique l'acupression selon Penzel, en le priant de tester l'appareil et de nous informer, si d'après lui, il y avait un inconvénient quelconque à son usage dans la zone périnéale. Etant donné que Monsieur U. ne se prononça ni pour ni contre l'utilisation de l'appareil, nous décidâmes au sein de l'équipe de notre maison de naissance de tester l'appareil d'entraînement du plancher pelvien EPI-NO pendant six mois et de recommander à toutes les patientes l'entraînement avec celui-ci.

Suite aux résultats étonnants et extrêmement positifs de ces six mois d'essais, EPI-NO fait partie de « l'inventaire » indispensable de notre maison de naissance depuis novembre 2001.

Nos conseils d'utilisation :

- Entraînement quotidien à partir de la 36ème semaine de grossesse – de manière optimale deux fois par jour dans une atmosphère détendue et intime
- Préchauffer éventuellement la zone périnéale avec soit une compresse chaude et humide, soit un cataplasme d'herbes, soit un bain de siège.
- La durée minimum de l'exercice est de 10 minutes. En suivant le mode d'emploi, augmenter graduellement le diamètre du ballonnet, en le gonflant jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de pression interne sur le périnée

- Respirez plusieurs fois profondément, fermer les yeux et visualiser la tête du bébé, puis poussez (nous préférons dire « laissez glisser ») le ballonnet doucement hors du vagin.
- L'entraînement est recommandé à toutes les femmes enceintes, peu importe s'il s'agit de femmes primipares ou multipares ou si un accouchement avec périnée intact, déchirure ou épisiotomie a eu lieu auparavant. Un périnée intact lors du premier accouchement ne garantit pas automatiquement un deuxième accouchement sans lésions du périnée. Un poids de naissance de l'enfant plus élevé ou bien une présentation ou une position spéciale de celui-ci peuvent considérablement influencer les effets sur le périnée pendant l'accouchement.

Comment amenons-nous nos clientes à envisager l'utilisation d'EPI-NO ?

Beaucoup de nos clientes sont d'abord assez réticentes. C'est pourquoi, en tant que sages-femmes, nous abordons le sujet dès le début.

- Pour commencer, nos clientes reçoivent la brochure d'information sur EPI.NO, jointe au prospectus de notre Maison de Naissance.
- Lors des soirées d'informations mensuelles, nous indiquons la possibilité de s'entraîner avec EPI.NO.
- A l'occasion de l'entretien préliminaire, lors duquel nos clientes s'inscrivent définitivement à la Maison de Naissance, nous prenons à peu près 10 minutes pour présenter EPI.NO. Pendant la 35^{ème} semaine de grossesse nous leur confions l'appareil. L'entretien de présentation de l'appareil et les conseils d'utilisation durent une demi-heure environ.
- Nous parlons des expériences positives que nos clientes ont eues grâce à l'entraînement avec EPI.NO. Nous leur exposons clairement qu'un massage traditionnel du périnée est préférable à l'absence totale de préparation, mais ne remplace toutefois pas l'entraînement avec EPI.NO.
- Il est très important d'expliquer à la femme enceinte que si les exercices avec EPI-NO n'ont rien de poétique, ils représentent un entraînement et rien d'autre, qui doit être vécu mentalement comme si on allait à un centre de fitness pour se concentrer sur l'entraînement des muscles du ventre ou du biceps, alors qu'ici on se concentre sur les muscles pelviens.

Si la femme enceinte est en proie à un très grand scepticisme ou est inquiète, nous lui recommandons d'essayer tout de même l'appareil EPI.NO. Si elle continue à être réticente ou si elle se prononce contre EPI.NO, nous l'acceptons bien entendu. Il est important que la femme reconnaisse l'utilité de l'entraînement. Dans aucun cas elle ne doit se forcer ou se sentir traumatisée par cet entraînement.

En tout état de compte, nos statistiques démontrent suffisamment le taux de réussite. Le fait que d'innombrables femmes enceintes aient eu des expériences positives avec EPI-NO motive d'autres clientes. Seulement 3 épisiotomies (et ceci uniquement à cause d'un problème chez l'enfant) sur 550 naissances en l'espace de 8 ans d'activité sont un indicateur motivant !

Nos expériences avec EPI-NO :

Grâce à l'entraînement avec EPI-NO le taux d'épisiotomies et de déchirures accidentelles a considérablement diminué.

La durée de la phase d'expulsion diminue d'au moins la moitié dans plus de 70 % des naissances. Les sentiments d'angoisse qu'éprouvent beaucoup de femmes enceintes face au « passage de la tête », et qui sont sujet de discussions, peuvent être réduits avant l'accouchement. Après l'accouchement, beaucoup de femmes disent avoir « revécu » le sentiment du passage de la petite tête grâce au training préalable avec EPI.NO.

Surtout pour les femmes qui ont déjà vécu une fin d'accouchement difficile, nécessitant par exemple l'emploi des forceps ou d'une ventouse obstétricale, et qui souvent n'ont pas vécu consciemment la phase d'expulsion, il est d'une grande importance de « simuler » le passage de la tête en poussant le ballonnet hors du vagin à la fin de chaque entraînement avec EPI.NO.

Sans aucun doute, la phase d'expulsion tout comme l'ensemble de l'accouchement sont accompagnés de douleurs; c'est pourquoi nous insistons sur le mot « travail ». EPI-NO aide donc ici aussi à se préparer à l'imminence de l'accouchement, cette expérience exceptionnelle qui conduit à accepter volontairement la douleur.

Pour finir il est important de souligner :

Toute sage-femme sait comment elle peut activement protéger le périnée. Beaucoup de sages-femmes considèrent même que c'est un privilège que d'intervenir activement sur le passage vulvo-vaginal pour faciliter un passage rapide de la tête et ainsi d'éviter d'éventuelles lésions. Nous, les sages-femmes de la Maison de Naissance *arco* allons cependant jusqu'à prétendre qu'après les exercices avec EPI.NO, une protection active du périnée n'est plus nécessaire. Il n'y a rien de plus beau et de plus satisfaisant pour la femme qui accouche, pour son partenaire et pour nous en tant que sages-femmes, que de voir la femme pousser la tête de l'enfant vers sa propre main ou celle de son partenaire. Elle-même sait intuitivement et grâce à l'entraînement avec EPI-NO qu'il faut gérer ce moment avec beaucoup de sensibilité et en ménageant ses efforts. Ce sont les accouchements où l'on constate le moins de lésions et c'est l'accompagnement le plus digne, le plus actif d'une naissance respectant le caractère naturel et physiologique de l'acte. Femme et homme forment une unité et nous les sages-femmes restons en retrait tel des figurantes, mettant bien sûr à tout moment notre expertise à disposition si nécessaire.

Grâce à notre longue expérience, nous pouvons recommander à chaque femme enceinte l'utilisation de l'appareil EPI.NO, aussi bien pour la préparation de l'accouchement que pour la période de la rééducation postnatale.

Kehrsiten, 24.11.08

Irmgard Hummler, sage-femme diplômée
arco - Maison de Naissance & Cabinet de sages-femmes (SARL)