

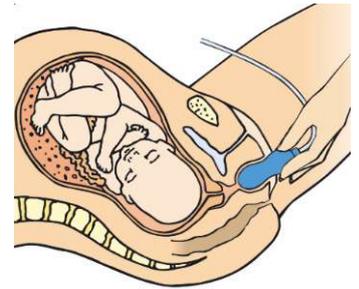
Tipps für das Training mit EPI-NO Delphine und EPI-NO Delphine Plus

Vorbereitung

Schaffen Sie sich eine angenehme, entspannte Atmosphäre. Machen Sie sich mit dem EPI-NO vertraut, und beachten Sie die Hinweise in der Gebrauchsanweisung.

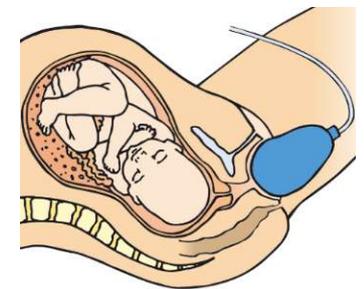
1. Training der Beckenbodenmuskulatur

Beginnen Sie damit, den Ballon nur gerade so viel aufzupumpen, dass Sie ihn bequem einführen können. Führen Sie ihn zu etwa drei Viertel ein und pumpen Sie ihn zunächst nicht weiter auf. Machen Sie einige Beckenbodenkontraktionen - und dann wieder Entspannung - und beobachten Sie dabei, wie sich die Nadel auf der Druckanzeige bewegt (nur beim Delphine Plus). Sie werden sehen, wie sich die Nadel bei den Kontraktionen nach oben bewegt, und ebenso, wie sie - bei vollkommener Entspannung der Beckenbodenmuskulatur - wieder auf den Ausgangspunkt zurückbewegt. Dies ist wichtig, damit Sie diese Muskelentspannung lernen und sich für den Moment des Durchtritts des Babyköpfchens merken können.



2. Dehnungsübungen

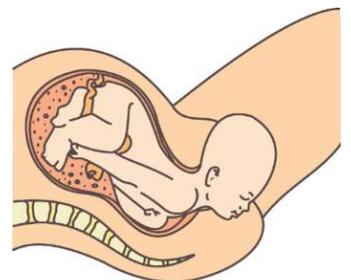
Nachdem Sie dies für einige Minuten geübt haben, ziehen Sie den Ballon ein wenig heraus, so dass er nur noch zur Hälfte eingeführt ist. Beginnen Sie nun den Ballon langsam weiter aufzupumpen (die Anzeigenadel spielt bei diesen Dehnübungen nun keine Rolle mehr) bis Sie ein deutliches Spannungsgefühl spüren. Sie sollten keinesfalls ein Schmerzgefühl haben, sondern nur das Gefühl maximaler Dehnung. Sie können dabei den Ballon mit der anderen Hand in seiner Lage festhalten - oder, Sie legen sich ein wenig auf die Seite, die Beine leicht überkreuzt, und halten so den Ballon in seiner Lage. Versuchen Sie, die Spannung und den Ballon für ca. 10 Minuten so zu halten. Eine Übungseinheit sollte insgesamt nicht länger als 15 - 20 Minuten dauern und in der Regel nicht öfter als zweimal am Tag durchgeführt werden. Wenn Ihnen das leichter fällt, können Sie stattdessen auch ca. 3 - 4 mal innerhalb einer Übungseinheit die Dehnübungen nur jeweils 2 - 3 Minuten lang mit kleinen Pausen durchführen.



Der Ballon tendiert natürlich dazu, herauszugleiten, daher müssen Sie ihn aller Regel festhalten. Während dieser Minuten entspannen Sie sich, hören z.B. Musik, lesen, machen Atemübungen und denken positiv an die Geburt.

3. Simulationsübung

Am Schluss versuchen Sie, die Muskulatur vollständig zu entspannen (s. oben) und gleichzeitig, den Ballon langsam mit nur leichtem Druck herausgleiten zu lassen - nicht pressen. Unter Umständen müssen Sie dazu ein wenig Luft wieder ablassen. Danach können sie den erreichten Durchmesser des Ballons mithilfe der beigegefügte Mess-Schablone einfach ermitteln.



Noch ein Tipp zum Schluss

Rollen Sie ein Handtuch zu einer Rolle mit ca. 12 cm Durchmesser und pressen Sie diese Rolle zwischen den Oberschenkeln zusammen, bevor Sie mit dem Aufpumpen beginnen. Das Handtuch verhindert das Herausgleiten des Ballons. Wenn Sie den Druck auf das Handtuch nach und nach verringern, gleitet der Ballon heraus.