

## Vor der Geburt aktiv sein

### Geburtsvorbereitung mit **EPI-NO** *Delphine* und *Delphine Plus*

Etwa drei Wochen vor der Geburt wird mit verschiedenen Übungen zur Steigerung der Elastizität des Beckenbodens begonnen. Täglich sollte ca. 15 Minuten trainiert werden. Wie beim Sport werden dabei die Muskeln nicht nur aufgebaut, sondern auch gedehnt (Stretching).

### Stärkung/Aufbau der Beckenbodenmuskulatur



Zuerst wird der **EPI-NO** Ballon in die Scheide eingeführt. Trainiert wird durch Anspannen der Muskeln gegen den Widerstand des Ballons.

### Dehnung der Muskulatur



Mithilfe der Handpumpe kann sanft und ohne Risiko für das Baby Luft in den Ballon gepumpt werden. Der Durchmesser des Ballons vergrößert sich dabei schrittweise, Muskeln und Gewebe werden sanft gedehnt.

### Simulieren der Geburt



Zum Abschluss dieser Dehnungsübung lässt die Schwangere den aufgepumpten Ballon aus der Scheide hinausgleiten – ein Gefühl wie beim Durchtritt des Babyköpfchens.

## Rundum gut fühlen

Mit **EPI-NO** können Sie sich optimal auf die Geburt vorbereiten – die Beckenbodenmuskulatur und den Damm sanft dehnen und so vor Verletzungen während der Geburt schützen.

Nach der Geburt ist **EPI-NO** *Delphine Plus* Ihr idealer Partner für die Rückbildung – den Wiederaufbau der gedehnten, geschwächten und evtl. verletzten Muskulatur.

*Den Beckenboden schützen und stärken – für ein rundum gutes Gefühl.*



### **EPI-NO** *Delphine* und *Delphine Plus*

- jederzeit einfach und bequem zu Hause trainieren
- einem Dammschnitt oder -riss effektiv vorbeugen
- die Geburt stressfreier für Mutter und Kind gestalten
- den Rückbildungsprozess optimal unterstützen
- schneller wieder fit werden
- den Spaß an der Sexualität erhalten
- den Trainingserfolg durch Biofeedback kontrollieren

**TECSANA**  
Munich · Germany

TECSANA GmbH  
Rathochstr. 97  
D-81247 München  
Tel.: (0 89) 74 11 43-0  
Fax.: (0 89) 74 11 43-15

[www.epino.de](http://www.epino.de) [info@tecsana.de](mailto:info@tecsana.de)

**EPI-NO** *Delphine* und *Delphine Plus* wurden an Kliniken mit Erfolg getestet.

Sie sind auch in Apotheken erhältlich.

**EPI-NO** *Delphine Plus* PZN 2534668  
*Delphine* PZN 2534616

**EPI-NO**

Beachten Sie bitte auch  
unsere Rabattaktionen unter:  
[www.epino.de](http://www.epino.de)

# Sanfter Start ins Leben



Geburtsvorbereitung und Rückbildung  
mit **EPI-NO** *Delphine* und *Delphine Plus*

[www.epino.de](http://www.epino.de)

**TECSANA**  
Munich · Germany

## Gut vorbereitet ins Leben starten



Eine Geburt ist wie ein kleines Wunder: Freude, Faszination, Emotion pur. Aber auch harte Arbeit. Damit Sie und Ihr Kind gut ins Leben starten, können Sie schon vorher aktiv werden: Die Beckenbodentrainer **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** unterstützen Sie dabei. Durch das sanfte, gezielte und regelmäßige Beckenbodentraining beugen Sie schmerzhaften Dammverletzungen bei der Geburt – z. B. einem Dammschnitt oder einem Dammriss – effektiv vor.

Etwa zwei Drittel aller Gebärenden sind von diesen Verletzungen betroffen. Die Dammmassage allein reicht zur Vorbeugung oft nicht aus. Mögliche Folgen einer Dammverletzung sind Entzündungen, Narben, Schmerzen beim Stuhlgang aber auch Schmerzen beim Sex. Als Spätfolgen können Inkontinenz und Gebärmuttervorfall auftreten.

### Von der Natur inspiriert

Die Idee, die zur Entwicklung von **EPI-NO** führte, stammt ursprünglich von Hebammen aus Afrika:



Dort bereiten sich Schwangere ganz natürlich auf die Geburt vor, indem sie mit Kalebassen-Kürbissen die Beckenbodenmuskulatur trainieren. Sie mindern dadurch das Risiko einer Dammverletzung.

Aus dieser uralten afrikanischen Tradition ist mit dem weichen, aufblasbaren Ballon von **EPI-NO** ein modernes medizinisches Produkt entstanden.

## Die Geburt trainieren

Die Beckenbodentrainer **EPI-NO Delphine** zur Geburtsvorbereitung und **EPI-NO Delphine Plus** zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung wurden mit Gynäkologen, Hebammen und Schwangeren entwickelt.

Sie bestehen aus:

- (1) einem anatomisch geformten aufblasbaren Ballon,
- (2) einer Handpumpe, (3) einer Druckanzeige (nur Delphine Plus), (4) einem Luftablassventil sowie
- (5) einem Zuführungsschlauch



**EPI-NO Delphine**



**EPI-NO Delphine Plus**

### Wie Sie mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** für die Geburt profitieren

- Das Risiko einer Dammverletzung wird, nach wissenschaftlichen Untersuchungen, deutlich gesenkt. Ideal ist die Kombination mit Dammmassage.
- Die Dauer der kritischen Austreibungsphase verkürzt sich erheblich – Mutter und Kind können die Geburt stressfreier erleben.
- Der Schmerzmittelbedarf bei der Geburt sinkt.
- Regelmäßiges Training nimmt die Angst vor der Geburt und stärkt das Selbstvertrauen: Die Schwangere erlebt das Gefühl, dass sie beim Durchtritt des Babyköpfchens durch die Scheide spüren wird.

## Nach der Geburt aktiv sein

### Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers. Die mehrschichtige Muskelschale verbindet das Steißbein mit dem Schambein. Sie verschließt das nach unten offene Becken und hält unseren gesamten Körper aufrecht, stabilisiert Kreislauf und Atmung. Je stärker die Beckenbodenmuskeln, desto besser funktionieren die Organe im Becken: Gebärmutter, Blase und Darm. Gut trainierte Muskeln steigern außerdem den Spaß an der Sexualität.



äußere Schicht



mittlere Schicht



innere Schicht

### Warum Beckenbodentraining?

Bei der Geburt werden die Muskeln des Beckenbodens extrem gedehnt. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur bei der Rückbildungsgymnastik werden die Muskeln wieder stark und straff.

### Rückbildung mit **EPI-NO Delphine Plus**

Etwa drei bis sechs Wochen nach der Geburt sollen gezielte Beckenbodenübungen (nach Dr. Kegel) die beanspruchte Beckenbodenmuskulatur wieder stärken. Je stärker die Beckenbodenmuskeln angespannt werden, desto größer der Druck auf den Ballon. Anhand der Druckanzeige von **EPI-NO Delphine Plus** können dieser Druck und der Trainingsfortschritt kontrolliert und sichtbar gemacht werden. In der Fachsprache: Biofeedback-Funktion.



Mit **EPI-NO Delphine Plus** genau die richtige Muskelgruppe spüren, trainieren und den Trainingserfolg kontrollieren.