

CLARA

Liebe Frau Dippold!

Über das EPI-NO Gerät erfuhr ich über eine Werbung aus einer deutschen Zeitung. Irgendwie interessierte mich dieses Gerät und deshalb fragte ich meinen Frauenarzt diesbezüglich. Dieser lobte das Gerät und empfahl es mir. Ich fragte viele Hebammen, jedoch nur zwei kannten das Gerät. Eine war eher skeptisch, die andere empfahl es mir.

Ich bestellte mir EPI-NO und ca. zweieinhalb Wochen vor dem errechneten Geburtstermin begann ich mit dem "Training". Ich arbeitete jeden Tag 20-30 Minuten damit. Täglich schrieb ich mir die Zentimeter auf, die ich erreicht hatte. Insgesamt übte ich 22 Tage. An manchen Tagen machte ich Fortschritte, an manchen Tagen dehnte sich das Gewebe nicht weiter als am Vortag. Ich merkte, dass es sehr wichtig ist, konsequent zu sein und täglich zu üben, auch wenn der erwünschte Erfolg nicht täglich eintrifft.

Nach ca. 15 Tagen hatte ich die 10cm Durchmesser erreicht. Die verbleibenden Tage bis zur Geburt nützte ich, um die erarbeiteten 10cm Durchmesser zu halten. Konsequent übte ich täglich 10-15 Minuten.

Einige Tage nach dem errechneten Geburtstermin war es dann soweit. Wir fuhren ins Spital. Die diensthabende Hebamme kannte EPI-NO nicht und meinte, dass man früher so ein "modernes Zeug" auch nicht hatte. Dennoch selbstsicher, machte ich mich auf den Weg in das Kreiszimmer.

Claras Kopf hatte 35cm Umfang. Sie blieb bei den Schultern stecken. Die Ärztin machte sich nach der Geburt bereit, mich zu nähen und war hoch überrascht, als sie bei mir nicht einmal einen Riss feststellen konnte.

Immerhin ist Clara ganze 4kg schwer gewesen und hatte kräftige Schultern. Sie ist mein erstes Kind und ich bin 32 Jahre alt, wo das Gewebe nicht mehr so elastisch ist, wie in jüngeren Jahren.

Ich bin überzeugt, dass mir das Training mit EPI-NO geholfen hat, mir einen Schnitt bzw. Riss zu ersparen, obwohl ich die Übungen nur bis zu den empfohlenen 31cm Umfang machte, wurde mein Gewebe dennoch elastisch genug.

Weiters muss ich betonen, dass ich Wochen vor dem errechneten Geburtstermin begann, meinen Damm mit Johanniskrautöl zu massieren. Ebenfalls absolvierte ich zum Schluss meiner Schwangerschaft fünf Akupunktursitzungen bei einer Ärztin. Das Training mit EPI-NO schließt auf keinen Fall regelmäßige Dammmassagen und Akupunktur zur Geburtsverkürzung aus.

Die Hebamme (mittlerweile war Dienstwechsel gewesen), die Clara half auf die Welt zu kommen, kannte ich von den Geburtsvorbereitungskursen. Ich fragte sie ebenfalls Wochen zuvor über EPI-NO. Sie war eher neutral eingestellt und konnte sich nicht vorstellen, mit solch einem Ballon zu arbeiten. Als wir ihr nach der Geburt sagten, dass ich mit EPI-NO geübt hatte, meinte sie: "Hat es doch etwas geholfen!". Sie war nämlich ebenfalls überrascht, dass ich keinen Riss hatte.

Ich bin froh, dass ich mit EPI-NO üben konnte. Das Gerät ist auch vom psychischen Standpunkt her gesehen zu empfehlen. Man kann sich bei den Übungen gut vorstellen, wie es ist, einen Kindskopf herauszupressen. Ich kann EPI-NO nur weiterempfehlen.

C. F., Herzogenburg

