

LEA

Liebes Epi-NO-Team!

Vor der Geburt von Lea hätte ich wohl fast alles getan, um eine Riss- oder Schnittverletzung des Dammes zu vermeiden.

Traditionellerweise gibt es da ja die Dammassage mit Öl, welche ich noch gar nicht begonnen hatte, als mir mein Gynäkologe das Epi-no ans Herz legte. Sein Argument, dass ein Muskel nur durch Dehnen, nicht aber durch bloßes Einschmieren geschmeidiger und elastischer wird, leuchtete mir vollkommen ein.

Ein paar Wochen vor dem errechneten Geburtstermin begann mein Training mit dem Epi-no – laut mitgelieferter Anleitung etwas zu früh, dafür nicht täglich wie angegeben. Epi-no und Dammassage schließen einander nicht aus; ich fand die Ergänzung des einen mit dem anderen enorm beruhigend in Hinblick auf das bevorstehende Großereignis.

Mein Gynäkologe hatte vollkommen recht: anhand der mitgelieferten Tabelle konnte ich nach jedem Epi-no Einsatz einen Dehnungsfortschritt feststellen. Im Laufe von drei Wochen kam ich dem empfohlenen Dehnungsgrad sehr nahe, was mein Selbstvertrauen für die Geburt entscheidend steigerte! Die doch latent vorhandene Angst davor wurde allein dadurch entschärft, dass ich den letzten Teil, den Austritt des Kopfes, ja eigentlich schon mehrmals ohne Probleme im Trockentraining geschafft hatte. Was sollte mir da schon passieren?

Es passierte mir auch nichts!!! Als Erstgebärende die wunderschöne Geburt eines normal großen Kindes ohne Dammschnitt oder auch nur den kleinsten Riss zu überstehen, erstaunte Hebamme und Arzt sehr – mich nicht!!!

Waltraud T., Kärnten