

## LEONIE

Hallo Frau Dippold,

unsere Leonie ist um 3 Wochen zu früh auf die Welt gekommen. Ich nehme das Spannende gleich vorweg . ohne Dammriss und ohne Dammschnitt - dank Epi-No, würde ich sagen.

Die Kleine ist genau 4 Stunden nach der ersten Wehe auf die Welt gekommen, also hätte der Damm ja nie Zeit gehabt sich genug zu dehnen ohne die Vorbereitung zu Hause. Ich wollte am liebsten am selben Tag noch aus dem Krankenhaus nach Hause gehen, weil es mir so gut ging, im Gegensatz zu vielen anderen jungen Müttern, die über starke Schmerzen nach einem Dammschnitt oder -riss klagten.

Meine einzige Kritik ist die, dass ja in der Beschreibung geraten wird, man solle erst 3 Wochen vor dem Termin mit den Übungen beginnen, da wäre bei mir zu spät gewesen, da meine Tochter eben zu früh kam. Den Umfang des Ballons habe ich trotz täglichem Trainings nur auf ca. 9 cm gebracht, aber es hat offensichtlich gereicht, natürlich auch wegen der tollen Unterstützung durch meine Hebamme.

Ich erzählte Ihr von dem Training und zeigte Ihr und Ihren Kolleginnen dann auch das Gerät - sie werden es auf jeden Fall weiterempfehlen.

Ich kann nur sagen, ich habe Epi-No einstweilen im Dachboden verstaut und werde es bei meiner nächsten Schwangerschaft selbstverständlich wieder einsetzen!!!

Vielen Dank und liebe Grüße aus Tirol,

A. und Leonie