

## **Rösli Egger**

Hebamme / Dipl. Geburtsvorbereiterin  
Nelkenstraße 32  
CH 9200 Gossau

### EPI•NO: Die neue Dammvorbereitung?

Ich arbeite als freischaffende Hebamme in Gossau SG. Vor vier Jahren eröffnete ich ein Studio, in dem ich Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Beckenbodentraining bei Blasenproblemen anbiete. Bis Herbst 1999 motivierte ich meine Frauen, den Damm auf herkömmliche Art (mit Massage) auf die Geburt vorzubereiten. Dann wurde ich auf ein Inserat aufmerksam, in welchem das EPI•NO vorgestellt wurde. Kurz entschlossen rief ich die Firma an, wir vereinbarten einen Termin, dabei wurde mir eine Dokumentationsmappe mit Presseberichten, Statistiken, sowie ein Vorführgerät überreicht. Ich war skeptisch, traute der Statistik aus Deutschland nicht so ganz. Ab sofort gab ich die Informationen über das neue Gerät in meinen Kursen weiter (ohne große Überzeugung). Niemand interessierte sich für dieses Gerät. Nach Rücksprache mit der Geschäftsführung erhielt ich großzügig drei Geräte zum testen. Bewußt gab ich die EPI-NO Geräte nur an Erstgebärende ab, die gewillt waren regelmäßig zu trainieren. Der Erfolg war überwältigend, alle drei Frauen haben ohne eine Episiotomie geboren. In den dreieinhalb Jahren meiner Tätigkeit als Geburtsvorbereiterin hatte ich nur zwei Frauen, die beim ersten Kind ohne Dammschnitt geboren haben. (Ich betreue alle 8 Wochen ca. 20 Frauen)

### Meine Statistik bei Erstgebärenden seit Januar 2000:

- 18 EPI•NO abgegeben
- 14 Frauen haben geboren
- 7 Frauen ohne Dammschnitt
- 3 Frauen mit Schürfungen ohne Naht
- 1 Frau mit Dammriss I (diese Schwangere musste das Training wegen einer Pilzinfektion der Vagina für 14 Tage unterbrechen).
- 1 Frau Dammschnitt bei Vacuumextraktion
- 2 Frauen mit sectio cesarea

### Dammvorbereitung mit EPI•NO, meine Empfehlung an die Frauen:

Durchblutung anregen mit Bad oder warmen Kompressen  
Ab 34. SSW: täglich langsamer, individueller Aufbau der Dehnung  
Ab 37 SSW: 1 – 2 mal täglich 15 bis 20 Minuten dehnen  
Ab 38 SSW: 2 mal täglich 15 bis 20 Minuten dehnen und den Ballon ausstossen.

Da sich nicht alle Frauen für ein EPI-NO entscheiden, gebe ich auch die Informationen über die herkömmliche Dammvorbereitung weiter. Immer wieder erlebe ich, dass Frauen nach der Anwendung der Dammmassage sich für ein EPI-NO entscheiden. Dies aus folgenden Gründen:

- Bequemere Körperhaltung

- weniger anstrengend

- sichtbarer Erfolg

- wirkt Angst abbauend, die Frauen fühlen sich sicherer und ruhiger unter der Geburt

- kann verbunden werden mit Atmung, Entspannung, gedanklicher Kontakt mit dem

- Baby, Lesen, Fernsehen etc.

Eine Geburt ohne Dammschnitt oder –riss nach Vorbereitung mit den EPI-NO:

- Steigert ganz klar das Wohlbefinden und die Beweglichkeit im Wochenbett

- Wirkt sich positiv auf die Rückbildung aus, da keine Narbenbildung

- Erhält die Sensibilität im Genitalbereich

- Wirkt prophylaktisch gegen Urin- und Stuhlinkontinenz

- Vermindert Ängste vor dem Geschlechtsverkehr nach der Geburt

Die Bedenken der Ehepaare, Scheide oder Scheideneingang werden durch das Training überdehnt, haben sich nicht bestätigt. Mit gezielter Rückbildung (Beckenbodenaufbau 6 – 8 Wochen nach der Geburt) lassen sich unverletzte Muskeln besser aufbauen.