



EPI·NO[®] *Delphine*
Delphine Plus
+ Biofeedback

Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

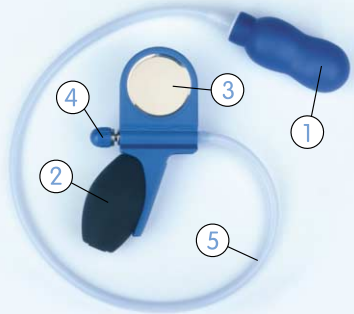
Istruzioni per l`Uso

Instrucciones de Uso

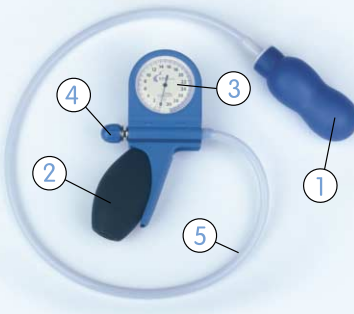
Produktbeschreibung

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

Sie bestehen aus (1) einem anatomisch geformten aufblasbaren Silikonballon, (2) einer Handpumpe, (3) einem Spiegel (**EPI-NO Delphine**) oder einer Druckanzeige (**Delphine Plus**), (4) einem Luftablassventil sowie (5) einem Zuführungsschlauch.



EPI-NO Delphine



EPI-NO Delphine Plus

Indikation

EPI-NO Delphine und **Delphine Plus** sind als Beckenbodentrainer zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung patentiert. Mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** erschliessen sich Ihnen zwei Anwendungsgebiete mit verschiedenen Übungsmöglichkeiten.

Anwendungsgebiete

Erstens, mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** können Sie ihren Beckenboden schonend auf die Geburt vorbereiten:

Geburtsvorbereitung

Zweitens, mit den **EPI-NO Delphine Plus** Übungen unterstützen Sie optimal die nachgeburtliche Regeneration:

Beckenbodentraining

Übungen mit EPI-NO

Drei Stufen Geburtsvorbereitungsprogramm

(**EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus**)

- Beckenbodenübungen
Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur vor der Geburt.
- Dehnungsübungen
Zur schrittweisen Dehnung des Scheidenausgangs, des Damms und der Vaginalmuskulatur vor der Geburt.
- Simulationsübungen
Zum Einüben der Austreibungsperiode.

Nachgeburtliches Beckenbodentraining

(Hinweis: Nur **EPI-NO Delphine Plus** bietet Biofeedback)

Beckenbodenübungen

Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt.



Alle Übungen können Sie zu Hause und ohne fremde Hilfe ausführen und das Training ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen.

Klinische Studien sowie unzählige Erfahrungsberichte von Anwenderinnen haben die Wirksamkeit des Trainings mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** eindrucksvoll bestätigt.

Bei den Dehnungsübungen zur Geburtsvorbereitung zeigt der Druckanzeiger (nur **EPI-NO Delphine Plus**) nicht den Ballonumfang an. Ihren Trainingsfortschritt stellen Sie vielmehr anhand der rückseitig abgebildeten Schablone oder mit einem Maßband fest.

Beim Beckenbodentraining hingegen, zeigt sich der Trainingserfolg durch den Ausschlag des Druckanzeigers (nur **EPI-NO Delphine Plus**), dessen Wert Sie einfach ablesen können.

Wenn bei Ihnen eine Kaiserschnittgeburt geplant ist, sind die Dehnungsübungen zur Geburtsvorbereitung nicht sinnvoll. Die vor

und nachgeburtlichen Beckenbodenübungen mit **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** sind jedoch in jedem Fall hilfreich.

Gegenanzeigen

EPI-NO Delphine und **Delphine Plus** dürfen Sie nicht anwenden:

- Bei ungewöhnlicher Lage des Kindes bzw. bei Befundrisiken, die eine vaginale Entbindung unmöglich machen (z.B. Placenta praevia).
- Bei Gefahr einer Infektion durch aufsteigende Keime (z.B. vorzeitiger Blasensprung, offener Muttermund).
- Bei nicht abgeheilten Verletzungen im Genitalbereich.
- Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.
- Bei vaginalen Blutungen.

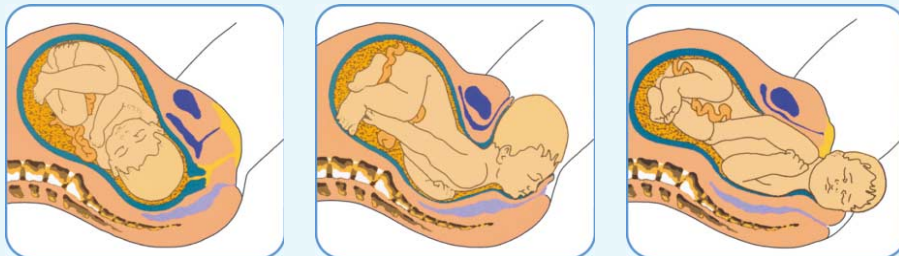
Nur unter Aufsicht eines Arztes oder einer Hebamme dürfen Frauen **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** anwenden:

- Bei Nervenschädigungen durch dauerhaft erhöhten Blutzucker (diabetische Neuropathie).
- Bei Querschnittslähmung.
- Bei Multipler Sklerose.
- Bei Einnahme von Schmerzmitteln, die das Schmerzempfinden im Scheidenbereich einschränken.
- Bei ausgeprägter Venenerweiterung am Scheideneingang (Krampfaden).

Bitte sprechen Sie vor der Anwendung von **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

Sicherheitshinweise

- Um eine Verschleppung von Keimen auszuschliessen, dürfen **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** nur von einer Frau angewendet werden.
- **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** frühestens drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin anwenden, oder wie mit Ihrem Arzt oder Hebamme besprochen.
- **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** nicht bei mehr als zwei Schwangerschaften und nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums einsetzen.
- Beenden Sie die Übungen mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus**, wenn Sie dabei Schmerzen verspüren.
- Vor der ersten Anwendung oder nach einer Anwendungspause von mehr als vier Wochen, sollten Sie den Ballon, nach dem Schliessen der Luftablassschraube, durch ca. zehnmaliges Zusammendrücken des Handballs, aufblasen. Öffnen Sie nun die Luftablassschraube, um den Ballon wieder in seine Ausgangsform zu bringen. So können Sie das Gerät auf Unversehrtheit prüfen und sich mit dem Umgang von **EPI-NO** vertraut machen. Sollte das Gerät Beschädigungen aufweisen, ist von einer Anwendung abzusehen.
- Wir empfehlen, die Hände vor jedem Gebrauch von **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** gründlich mit Wasser und Seife zu waschen. Halten Sie sich bei der Reinigung und Desinfektion von **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** an die Empfehlungen (siehe Abschnitt „Reinigung und Desinfektion“).
- Verwenden Sie keine Gleitmittel die ätherische Zusätze wie z.B. Rose oder Muskatellasalbei enthalten, da diese den Ballon schädigen können.
- Mit eingeführten und gleichzeitig aufgedehnten Ballon, sollten Sie Lageänderungen nur sehr behutsam durchführen oder vermeiden, um keine unkontrollierten Ballonbewegungen auszulösen.
- **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** darf nicht unter Wasser angewendet werden (z.B. in der Badewanne), da eindringendes Wasser die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen kann.
- **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** sollten so gelagert werden, dass eine längere direkte Sonneneinstrahlung vermieden wird.
- **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** unzugänglich für Kinder aufbewahren!



Geburtsvorbereitung mit EPI-NO

EPI-NO Delphine oder **Delphine Plus** können Sie, sofern nicht medizinische Gründe dagegen sprechen (siehe Abschnitt „Gegenanzeigen“), sowohl bei Ihrer ersten als auch bei weiteren Schwangerschaften anwenden.

Sofern Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Hebamme die Anwendung nicht anders empfohlen hat, sollten Sie mit den Übungen 3 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen.

Durch das schrittweise Dehnen und Stärken der Muskulatur und des Gewebes wird der gesamte Beckenbodenbereich gestärkt und elastischer.

Somit wird die Wahrscheinlichkeit deutlich verringert, dass es während der Geburt zum Dammriss kommt oder dass ein Dammschnitt erforderlich wird.

Bleibt der Damm unverletzt, bedeutet dies für die Zeit nach der Entbindung, dass sich Muskeln und Gewebe leichter und dauerhafter regenerieren können. Zudem können Sie so äusserst unangenehmen Nachfolgebeschwerden wie Narben, Senkungen oder Inkontinenz vermeiden.

Anwendungshinweise

Wählen Sie für Ihre Übungen mit **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** einen für Sie angenehmen Platz und gönnen Sie sich für jede Trainingseinheit ca. 30 Minuten Ruhe und Entspannung. Sorgen Sie dafür dass Sie nicht gestört werden. Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper).

Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für Sie angenehmste Körper-

haltung beim Training herausfinden. Dabei können Sie unter Umständen schon eine für Sie geeignete Geburtsposition kennenlernen.

Bevor Sie den Ballon einführen, schliessen Sie bitte die Luftablassschraube. In vielen Fällen kann das Benetzen des Ballons mit einem Gleitmittel (maximal bis zur Taille) die Einführung erleichtern (siehe Abschnitt „Sicherheitshinweise“).

Drei Stufen Geburtsvorbereitungsprogramm

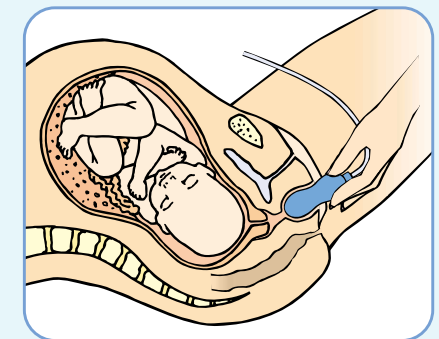
1. Beckenbodenübungen

Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchansatz an und führen sie ihn zu etwa zwei Drittel in die Scheide ein (siehe Abbildung).

Durch leichte Auf- und Abbewegungen des Ballons bekommen Sie ein Gefühl für die Dehnbarkeit im Dammbereich. Bleiben Sie bei den Übungen locker, auch wenn das Training am Anfang noch ungewohnt ist.

Die Erfahrung zeigt, dass sich nach etwa drei Übungseinheiten eine gewisse Routine einstellt und Sie ein Gefühl für die für Sie optimale Anwendung entwickeln.

Versuchen Sie nun, den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der



Beckenbodenmuskulatur nach oben zu ziehen. Entspannen Sie anschliessend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung.

Diese gesamte Übungseinheit führen Sie bitte mehrfach über einen Zeitraum von mindestens 10 Minuten aus.

Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt. Dadurch haben Sie die Gewissheit, dass Sie die Übungen korrekt ausführen.

Nur **EPI-NO Delphine Plus**:

Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen.

Bereits nach wenigen Tagen werden Sie jedoch erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigerausschlag bestätigt sehen.

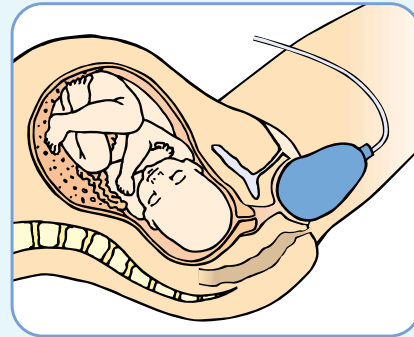
2. Dehnungsübungen

Pumpen Sie den Ballon langsam so weit wie möglich auf, ganz wie es Ihr persönliches Empfinden zulässt (ein leicht ziehendes Gefühl zeigt Ihnen die Dehnung an). Belassen Sie den Ballon für etwa eine bis 10 Minuten in der Scheide.

Durch diese Übung werden Haut und Muskulatur im Dammbereich sowie der Geburtskanal langsam und vorsichtig erweitert.

Die im Training maximal erreichte Ballongrösse sollte schrittweise von Trainingseinheit zu Trainingseinheit gesteigert werden. **Bleiben Sie aber immer unterhalb Ihrer persönlichen Schmerzgrenze.**

Durch Betätigen der Luftablassschraube können Sie die Ballongrösse jederzeit wieder reduzieren. Der auf der Druckanzeige (nur **EPI-NO Delphine Plus**) angezeigte Wert ist kein Maß für den Ballondurchmesser. Lassen Sie sich durch die Werte auf der Druckanzeige in dieser Übungsphase nicht irritieren und vertrauen Sie auf Ihr Körpergefühl.



3. Simulationsübungen

Versuchen Sie am Ende der Dehnungsphase den Ballon durch Lockerlassen der Beckenbodenmuskulatur hinausgleiten zu lassen.

Ihren Trainingsfortschritt stellen Sie anhand beiliegender Durchmesserschablone oder mit einem Maßband fest (Eine Bestimmung der Ballongrösse ist nur ausserhalb des Körpers möglich).

Weitere Hinweise

Das Dehngefühl wird beim Hinausgleiten des Ballons verstärkt und kann unangenehm sein. Deshalb empfehlen wir bei den ersten Übungen, den Ballonumfang durch kurzes Öffnen der Luftablassschraube etwas zu reduzieren.

Im weiteren Verlauf der Übungen wird Ihnen das Hinausgleiten des Ballons entsprechend des Trainingsfortschritts leichter fallen.

Eine Übungseinheit sollte nicht länger als 30 Minuten dauern und in der Regel nicht öfter als zweimal am Tag durchgeführt werden.

Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit Ihr **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** nach den beschriebenen Verfahren (siehe Abschnitt Reinigung und Desinfektion).

Mit jeder Übungseinheit reduzieren Sie das Risiko einer Dammverletzung. Ideal ist es, wenn Sie nach etwa zwei Wochen Training in der Lage sind, den auf einen Durchmesser von ca. 8-10 cm aufgepumpten Ballon aus der Scheide hinausgleiten zu lassen.

Wenn Sie durch die Dehnungsübung einen Ballondurchmesser von ca. 8-10 cm erreicht haben, dies entspricht ungefähr dem Platzbedarf des kindlichen Kopfes in seiner Geburtsposition, legen Sie von nun an den Schwerpunkt auf die Beckenboden- und Simulationsübungen.

Eine weitere Steigerung der Ballongrösse ist nicht sinnvoll und nicht zu empfehlen.

Gelegentlich kommt es vor, dass der Ballon zu stark nach aussen drängt (z.B. durch Verwendung von zuviel Gleitgel). Dem können Sie durch leichtes Gegenhalten mit der Hand bzw. einem leichten Schliessen der Beine entgegenwirken.

Sie können aber auch nach eigenem Empfinden den Ballon etwas tiefer einführen. Selbst wenn der Ballon ganz in die Scheide rutscht und dabei den Muttermund berühren sollte, können Sie ihn durch leichtes Ziehen am Schlauchansatz wieder in die richtige Position bringen.

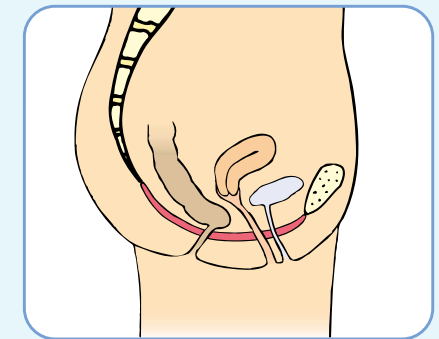
Sollte es bei den Anwendungen von **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** zu Komplikationen kommen, so suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt oder Ihre Hebamme auf.

Nachgeburtliches Beckenbodentraining

(Nur **EPI-NO Delphine Plus** bietet Ihnen Biofeedback)

Wenn Sie das Beckenbodentraining mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** zur nachgeburtlichen Regeneration einsetzen wollen, beginnen Sie frühestens drei Wochen nach der Geburt mit dem Training.

Der Wochenfluss sollte abgeklungen, eventuelle Verletzungen im Intimbereich verheilt sein. Wir empfehlen darüber hinaus das Training mindestens über einen Zeitraum von 3 Wochen durchzuführen. (Üblicherweise wird ein Rückbildungstraining bis zu einer Dauer von vier bis sechs Monaten nach der Geburt durchgeführt).



Beckenbodenmuskulatur (rot)

Typische Symptome einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur sind:

- Unkontrollierter Harnabgang (Harninkontinenz) beim Husten, Niesen, Treppensteigen und Tragen schwerer Gegenstände.
- Ständiger Harndrang, auch bei schwach gefüllter Blase.
- Starkes, nach unten gerichtetes Druckgefühl.
- Vorfall der Scheidenmuskulatur oder der Gebärmutter.
- Unkontrollierter Abgang von Winden (Windinkontinenz) und Stuhl (Stuhlkontinenz).

Wählen Sie für die Übungen mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** einen für Sie angenehmen Platz. Sorgen Sie dafür das Sie nicht gestört werden.

Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper). Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für sich angenehmste Körperhaltung für das Training herausfinden.

Atmen Sie bei den Übungen ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie die Muskulatur von Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu entspannen.

Versuchen Sie pro Tag 10 bis 20 Minuten zu trainieren.

Vorbereitungen

Öffnen Sie die Luftablassschraube und nehmen Sie den Ballon in Ihre Hand. Bilden Sie eine Faust um den Ballon zusammenzudrücken.

Schliessen Sie dann die Luftablassschraube, damit sich der Ballon nicht mehr entfalten kann. Anschliessend können Sie Ihre Hand wieder öffnen. Der Ballon bleibt nun in seiner schmalen Form erhalten.

In vielen Fällen kann das Benetzen der oberen Hälfte des Ballons mit einem Gleitmittel die Einführung erleichtern (siehe Abschnitt „Sicherheitshinweise“).

Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchansatz an und führen ihn zu etwa zwei Dritteln in die Scheide ein. Lassen Sie sich Zeit, die Scheide kann trocken und empfindlich sein.

Entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Pumpen Sie nun den Ballon auf, bis Sie ihn spüren (bei den meisten Frauen zeigt die Druckanzeige bei **EPI-NO Delphine Plus** nun den Wert 2 an).

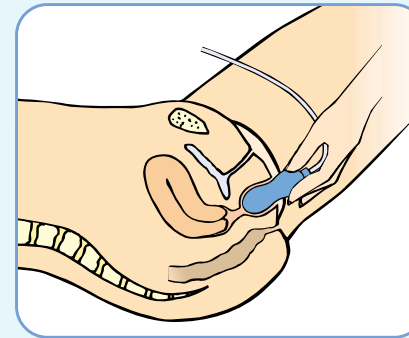
Der Ballon entfaltet sich dabei. Sollte der Druck zu hoch sein, können Sie diesen jederzeit durch Betätigen der Luftablassschraube wieder verringern.

Beckenbodenaufzugsübung

Versuchen Sie den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der Beckenbodenmuskulatur nach oben zu ziehen. Entspannen Sie anschliessend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung.

Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt.

So stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur die äusseren Muskelschichten trainieren, sondern auch die Darunterliegenden mit einbezogen werden.



Nur **EPI-NO Delphine Plus**: Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigerausgang auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur.

Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen. Dies ist ein Zeichen dafür das Ihre Muskulatur noch geschwächt ist. Bereits nach wenigen Tagen werden sie jedoch erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigerausgang bestätigen sehen.

(siehe **Tabelle Trainingserfolg**)

Tabelle Trainingserfolg:

Druckunterschied (angespannt - entspannt)	Bemerkung
< 1	Sollte verbessert werden
1 - 2	Auf dem richtigen Weg
3 - 4	Schon sehr gut
> 4	Ausgezeichnet

Weitere Übungen mit EPI-NO Delphine Plus

Die folgenden Übungen geben Ihnen einen Überblick über die weiteren Trainingsmöglichkeiten mit **EPI-NO Delphine Plus**, sie können natürlich auch andere, von Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme empfohlene Übungen durchführen.

Bei der Einführung des Ballon halten Sie sich bitte an die vorangegangenen Beschreibungen. Während all dieser Übungen können Sie den Zeigerausgang auf der Druckanzeige und damit die Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur verfolgen.

„Wiege“

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Die Füsse stehen fest auf dem Boden, mit Druck auf den Fersen.

Schieben Sie abwechselnd die rechte und die linke Hüfte nach oben und wiederholen Sie die Bewegung jeweils 2-3 mal.

„Feldenkreis-Uhr“

Gleiche Ausgangsstellung wie „Wiege“. Stellen Sie sich vor es läge eine Uhr unter Ihrem Becken (Lendenwirbelsäule), deren Zeigerbewegung Sie mit dem Becken folgen.

Erst mehrmals im Uhrzeigersinn, dann mehrmals entgegengesetzt. Der Bewegungsablauf sollte so fließend sein, dass das Becken eine gleichmässige, ununterbrochene Kreisbewegung ausführt.

„Lange Beine“

Sie liegen auf dem Rücken die Beine sind jedoch ausgestreckt. Die gesamte Wirbelsäule sollte stets den Boden berühren.

Ziehen Sie das Kinn etwas an das Brustbein heran, damit der Nacken gedehnt wird.

Versuchen Sie abwechselnd, die linke bzw. die rechte Ferse nach vorn zu schieben, so als ob Sie das Bein verlängern wollten und ziehen Sie gleichzeitig die Zehen entgegengesetzt zu Ihrem Körper hin.

Reinigung und Desinfektion

Wichtige Hinweise

- Achten Sie darauf das die Handpumpe beim Reinigen nicht nass wird. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.
- **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** müssen vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend der folgenden Hinweise sorgfältig gereinigt werden.
- Bei einer Anwendungspause von mehr als einer Woche führen Sie bitte vor der Anwendung eine zusätzliche Reinigung und Desinfektion durch.

EPI-NO Delphine und **Delphine Plus** müssen vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend folgenden Hinweisen sorgfältig gereinigt werden:

- Aufblasen des Ballons durch ca. zehnmaliges Zusammendrücken des Handballs an der Handpumpe.
- Sorgfältige Handreinigung des Ballons durch Abreiben mit Spülmittel versetzten warmen Wassers (mind. 40° C, für 1 - 2 Minuten).

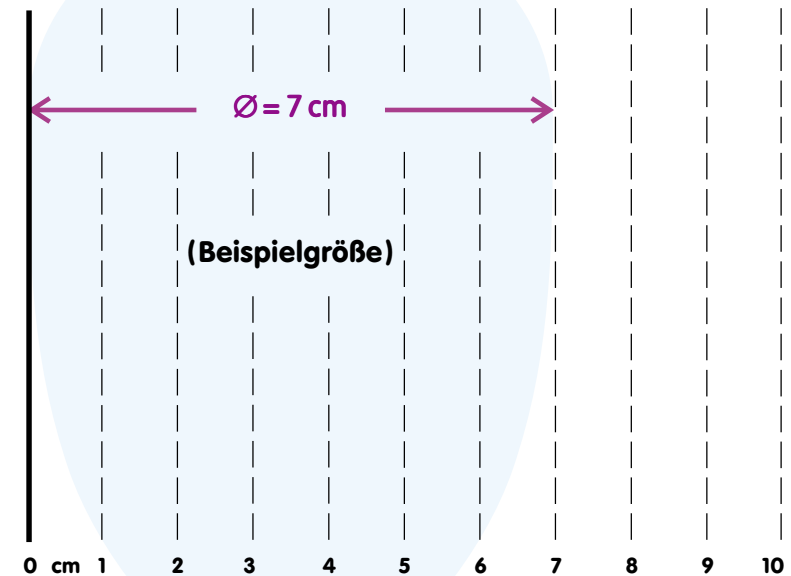
Achten Sie darauf das die Handpumpe beim Reinigen nicht nass wird. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.

- Nachspülen des Ballons unter fließend warmen Wasser. **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** auf einer sauberen, fusselfreien Unterlage vollständig trocknen lassen.
- Wir empfehlen eine anschließende Desinfektion durch Abwischen des Ballons mit 70%igen Isopropanol aus Ihrer Apotheke. Verwenden Sie dazu ein fusselfreies Tuch oder medizinische Alkoholtupfer, wie sie dem Produkt als Startset beiliegen.
- Nur vollständig trockenes Gerät in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche bis zur nächsten Anwendung sauber und trocken lagern. Die Aufbewahrungstasche sollte dabei verschlossen sein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Training mit **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus**.



Messschablone



Ø Durchmesser in cm	U Umfang in cm
5,0	→ 16
5,5	→ 17
6,0	→ 19
6,5	→ 20
7,0	→ 22
7,5	→ 24
8,0	→ 25
8,5	→ 27
9,0	→ 28
9,5	→ 30
10,0	→ 31

Halten Sie den aufgeblasenen Ballon unmittelbar vor die Messschablone an die linke, durchgezogene Linie (0 cm) und lesen Sie seinen Durchmesser ab (siehe Beispiel für $\varnothing = 7$ cm).

Die zu messende Größe befindet sich an der breitesten Stelle des Ballons.

Zu diesem Durchmesser können Sie anhand nebenstehender Tabelle leicht den entsprechenden Umfang ermitteln.