



**EPI-NO<sup>®</sup>** *Delphine*  
*Delphine Plus*  
+ Biofeedback

Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

Istruzioni per l`Uso

Instrucciones de Uso

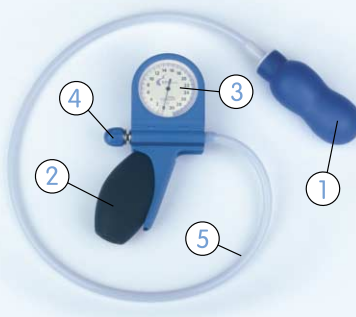
## Descrizione del Prodotto

**EPI-NO Delphine** ed **EPI-NO Delphine Plus** sistema d'addestramento al parto e di ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico è stato progettato, sviluppato e prodotto in Germania in stretta collaborazione con Ginecologi, Ostetriche e future Mamme.

Il sistema è composto da (1) un palloncino anatomico in silicone, (2) una pompa manuale, (3) uno specchietto (**EPI-NO Delphine**) od un manometro di pressione (**EPI-NO Delphine Plus**), (4) una valvola di rilascio, (5) un tubo flessibile di collegamento.



**EPI-NO Delphine**



**EPI-NO Delphine Plus**

## Indicazioni

**EPI-NO Delphine** ed **EPI-NO Delphine Plus** sono brevettati in tutto il mondo come sistemi di Addestramento al Parto e di Ginnastica dei Muscoli del Pavimento Pelvico.

### Applicazioni

Primo, **EPI-NO Delphine** ed **EPI-NO Delphine Plus** possono preparare delicatamente il tuo perineo al parto:

**Preparazione al parto**

Secondo, gli esercizi con **EPI-NO Delphine Plus** sono un ottimo supporto post-gravidanza:

**Ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico**

## Metodi di Addestramento

### Programma di addestramento a tre stadi

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

- Esercizi dei muscoli del Pavimento Pelvico  
Per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico prima del parto.
- Esercizi di Stretching del Perineo  
Per un graduale stretching del canale vaginale, dei muscoli del perineo e della vagina prima del parto.
- Preparazione al Parto  
Addestramento per l'ultima fase del parto.

### Programma di addestramento dei muscoli del pavimento pelvico dopo il parto

(Attenzione: solo **EPI-NO Delphine Plus** può consentire gli esercizi di biofeedback).

## Addestramento dei muscoli del Pavimento Pelvico

Per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico dopo il parto.



Tutti gli esercizi sono semplici e possono essere eseguiti da soli.

Puoi adattare l'addestramento di **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** alle tue specifiche esigenze.

Gli studi clinici e l'esperienza pratica hanno mostrato l'efficacia di adottare il sistema di addestramento **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus**.

Durante lo stretching e gli esercizi di addestramento per la preparazione al parto, il valore di **EPI-NO Delphine Plus** non indica la misura del palloncino.

Puoi determinare i progressi dell'addestramento con il calibro stampato sul retro di queste istruzioni o usando un centimetro. (Una misurazione della dimensione del palloncino è possibile solo al di fuori del corpo).

Comunque, quando si addestrano i muscoli pelvici, l'indicatore di pressione sul

display riporta il livello di successo ottenuto (solo con **EPI-NO Delphine Plus**).

Nel caso che abbiate pianificato un parto attraverso un taglio cesareo, non trarrete alcun beneficio dagli esercizi di stretching ma l'uso di **EPI-NO** vi potrà comunque garantire un'efficace ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico.

## Controindicazioni

Non si deve usare **EPI-NO** nei seguenti casi:

- Nel caso di una posizione anomala del bambino con eventuali rischi che possano compromettere un parto naturale (es. placenta previa), presumendo che si debba pianificare un parto cesareo.
- Nel caso di pericolo d'infezione da germi (es. prematura rottura delle membrane, apertura della cervice).
- Nel caso siano presenti ferite nell'area genitale non ancora cicatrizzate.
- Quando si è sotto l'influsso di alcool o di farmaci.
- In presenza di emorragia vaginale.

**EPI-NO** deve essere usato solamente sotto stretto controllo del Medico o dell'Ostetrica nei seguenti casi:

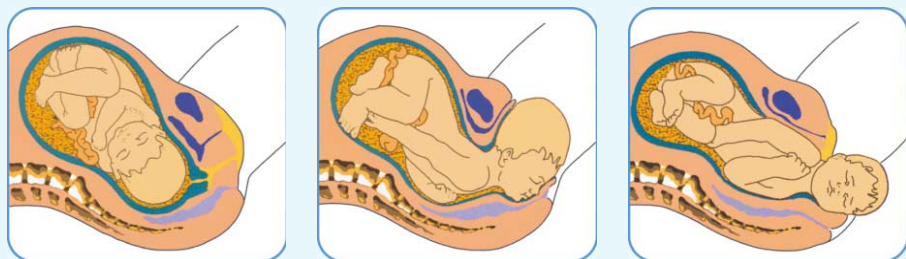
- In caso di danno nervoso come conseguenza di una quantità permanentemente elevata di zucchero nel sangue (neuropatologia diabetica).
- In caso di paraplegia (paralisi degli arti inferiori).
- In caso di Sclerosi Multipla.

- Se vengono assunti antidolorifici per ridurre le sensazioni dolorose nell'area vaginale.
- Presenza di vene varicose nell'area vulvare o in quella vaginale.

Parlate sempre di eventuali controindicazioni all'uso di **EPI-NO** con il Vostro Medico o con la Vostra Ostetrica.

## Avvertenze / Precauzioni

- **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** sono prodotti monouso. Per ragioni igieniche dovrebbe essere usato da una sola persona, intendendo con ciò che una sola donna deve usare il prodotto.
- Iniziare l'addestramento con **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** al massimo tre settimane prima della data prevista del parto oppure seguendo le indicazioni del Vostro Medico o della Vostra Ostetrica.
- Non usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** per più di due gravidanze, o dopo il termine raccomandato della sua vita operativa (come indicato dall'etichetta sulla pompetta manuale).
- Interrompete immediatamente gli esercizi con **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** se si manifestasse qualche dolore.
- Prima dei usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** per la prima volta o se non è stato usato per più di quattro settimane, bisogna gonfiare il palloncino chiudendo prima la valvola di rilascio di pressione e poi comprimendo la pompa manuale per circa dieci volte di seguito. Aprire la valvola di rilascio in modo che il palloncino torni alla forma originaria. Questo serve per verificare il dispositivo. Se il Vostro **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** non funzionasse perfettamente, contattate il Vostro distributore prima di usarlo.
- Prima di usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** Vi raccomandiamo di lavare accuratamente le mani con acqua e sapone. Vi preghiamo di osservare scrupolosamente i punti che riguardano la pulizia e la disinfezione di **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").
- Non usare alcun lubrificante che contenga additivi o oli essenziali. Questo potrebbe danneggiare il palloncino.
- Quando il palloncino è inserito e gonfiato, non dovrete muovervi eccessivamente per evitare spostamenti incontrollati del palloncino.



- **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** non deve essere usato sott'acqua (es. nella vasca da bagno) in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Conservare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** accuratamente in modo da evitare una esposizione diretta alla luce.
- Tenere **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** lontano dalla portata dei bambini!

## EPI-NO - Preparazione al Parto

I sistemi di preparazione al parto **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** sono stati progettati per essere utilizzati sia da primipare (madri in attesa del primo figlio) sia da pluripare, quando non sia controindicato per ragioni mediche (ved. la sezione "Controindicazioni").

Se il Vostro Medico, o la Vostra Ostetrica, non ha raccomandato uno speciale regime di addestramento si dovrebbe iniziare ad usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** 3 settimane prima della presunta data del parto.

Attraverso un graduale stretching e la tonificazione dei muscoli e dei tessuti, l'intero pavimento pelvico diventerà più forte ed elastico.

Questo riduce la probabilità di lesione perineale e la necessità di una episiotomia durante il parto.

Se il perineo non è danneggiato, i muscoli ed i tessuti possono più facilmente recuperare dopo il parto. Inoltre possono essere evitati alcuni sgradevoli effetti

collaterali, quali cicatrici, prolasso od incontinenza.

## Istruzioni

Trovate un posto tranquillo per i Vostri esercizi con **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus**. Assicuratevi di non essere disturbati. Scegliete una posizione confortevole (es. semireclinata). Con un po' di tempo e di pratica troverete la posizione più adatta a Voi. In alcune circostanze potreste anche scoprire una appropriata posizione per la nascita del Vostro bambino.

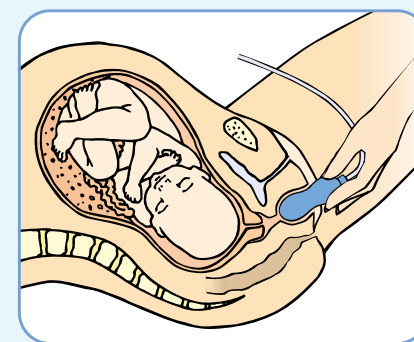
Chiudere la valvola di rilascio prima di introdurre il palloncino in vagina. In alcuni casi è necessario inumidire la punta del palloncino con un lubrificante (ved. la sezione "Avvertenze / Precauzioni").

## Un programma di addestramento al Parto in tre fasi

### 1. Esercizi per il Pavimento Pelvico

Introdurre due terzi del palloncino nella vagina (vedi l'illustrazione).

Facendo scivolare delicatamente il palloncino su e giù, Vi renderete conto dell'elasticità della zona perineale.



Rimanete rilassate durante l'addestramento anche se inizialmente avvertite una sensazione poco piacevole.

L'esperienza ha mostrato che viene acquisita una routine definitiva dopo circa tre sessioni di addestramento e che ogni paziente svilupperà la sensazione personale che più le si addice.

Tenendo in tensione i muscoli del pavimento pelvico, cercate di spingere in alto il palloncino per circa 10 secondi. Quindi rilassatevi per 10 secondi e ripetete questo esercizio per almeno 10 minuti.

Toccando delicatamente il palloncino dovrete sentirlo muovere verso l'alto seguendo la tensione muscolare. In questo modo potrete verificare se Vi state esercitando correttamente.

Solo per **EPI-NO Delphine Plus**: osservate l'indicatore di pressione prima e dopo la tensione dei muscoli. All'inizio potrete rilevare che non c'è alcuna differenza. Dopo alcuni giorni invece dovrete notare i primi risultati.

## 2. Esercizi di Stretching del perineo

Gonfiare lentamente il palloncino secondo la propria sensazione personale di pressione e di comfort (un leggero senso di tensione sta ad indicare la distensione). Lasciare il palloncino gonfiato nella vagina per un periodo di circa 10 minuti.

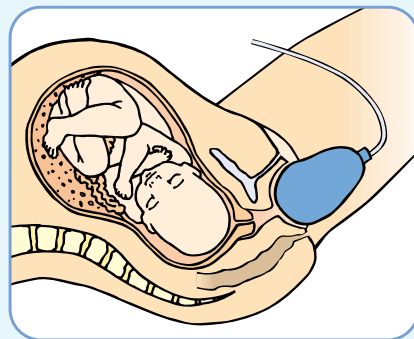
Con questi esercizi la cute ed i muscoli della zona perineale, come anche il canale vaginale vengono lentamente e gradualmente dilatati.

Il diametro del palloncino dovrebbe essere aumentato gradualmente da una sessione alla successiva.

## In ogni modo non dovete mai superare il Vostro personale livello di comfort.

Manovrando la valvola di rilascio dell'aria, potrete ridurre in ogni momento il diametro del palloncino.

Il valore di pressione evidenziato sul display della pompa manuale (solo con **EPI-NO Delphine Plus**) non è un'indicazione della misura del palloncino.



In questa fase di addestramento non si deve contare sui valori di pressione riportati sul display ma semplicemente ci si deve fidare delle proprie sensazioni.

## 3. Preparazione al Parto

Alla fine dell'esercizio, rilassate i muscoli del pavimento pelvico favorendo in questo modo una graduale espulsione del palloncino stesso dalla vagina.

Questi esercizi che simulano l'espulsione, Vi consentiranno di provare anzitempo la sensazione del parto.

Potrete determinare i Vostri progressi nell'addestramento con il cartoncino di misurazione allegato od usando un nastro centimetrato (La misura della dimensione del palloncino è possibile solo al di fuori del corpo).

## Ulteriori Informazioni

Alcune volte la sensazione di tensione dei muscoli del pavimento pelvico aumenta quando si lascia scivolare fuori il palloncino. Per questo raccomandiamo di ridurre la dimensione del palloncino nella prima parte della sessione di addestramento aprendo leggermente la valvola di rilascio di pressione in modo da prendere confidenza con l'esercizio.

Proseguendo l'addestramento troverete sempre più facile lasciar scivolare fuori il palloncino. Aumentando gradualmente la dimensione del palloncino si acquisirà una maggiore confidenza ed una maggiore resistenza.

Ogni sessione non deve essere mantenuta più a lungo di 30 minuti e non deve essere eseguita per più di due volte al giorno.

Alla fine di ogni sessione di addestramento, si raccomanda di pulire **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** secondo i metodi descritti (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").

Ogni sessione di addestramento riduce il rischio di danneggiare il tuo perineo durante il parto.

Un ottimo livello di addestramento si raggiunge quando la misura del palloncino raggiunge un diametro di 8-10 cm e può essere espulso mentre è ancora gonfio dopo circa due settimane di addestramento.

Una volta raggiunto un diametro del palloncino di circa 8-10 cm ci si dovrebbe concentrare sull'addestramento del pavimento pelvico e praticare l'ultima fase.

Non è raccomandato aumentare ulteriormente le dimensioni del palloncino.

Un diametro di 8-10 cm rappresenta lo spazio necessario per la nascita del Vostro bambino.

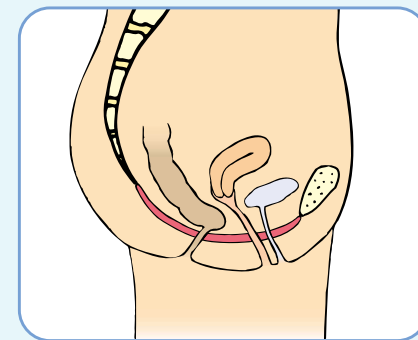
Occasionalmente il palloncino può essere espulso prematuramente (es. per un eccesso di lubrificante). Si può evitare questo trattenendolo in sito o chiudendo le gambe. Si potrebbe anche introdurre il palloncino un pochino di più.

Se il palloncino tende a scivolare totalmente nella vagina e tocca la cervice, si può anche riportarlo alla posizione corretta tirandolo leggermente dalla base.

Se dovessero insorgere complicazioni usando **EPI-NO Delphine** ed **EPI-NO Delphine Plus**, Vi preghiamo di voler consultare immediatamente il vostro Medico o la Vostra Ostetrica.

## Programma di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico dopo il Parto

(Nota: Solo **EPI-NO Delphine Plus** può consentire il biofeedback)



Muscoli del pavimento pelvico (rosso)

Prima di iniziare gli esercizi con **EPI-NO Delphine Plus** dopo il parto per l'addestramento dei muscoli del pavimento pelvico, assicurarsi che non ci siano perdite vaginali e che eventuali ferite nella zona perineale siano rimarginate.

Vi raccomandiamo di usare **EPI-NO Delphine Plus** non prima di 3 settimane dopo il parto. Vi raccomandiamo anche di continuare l'addestramento per almeno 3 settimane.

(generalmente l'addestramento post-parto dovrebbe avere una durata tra i 4 ed i 6 mesi).

Trovate un posto tranquillo per i vostri esercizi con **EPI-NO Delphine Plus**. Assicuratevi di non essere disturbati.

### I tipici sintomi dell'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico sono:

- Perdita di urina nel tossire, nello starnutire, nel salire le scale e nel sollevare oggetti pesanti.
- Bisogno urgente di urinare, anche se la vescica è vuota.
- Una forte sensazione di peso verso il basso.
- Prolasso dei tessuti vaginali o dell'utero.
- Involontario rilascio d'aria (flatulenza) e defecazione non controllata (incontinenza anale).

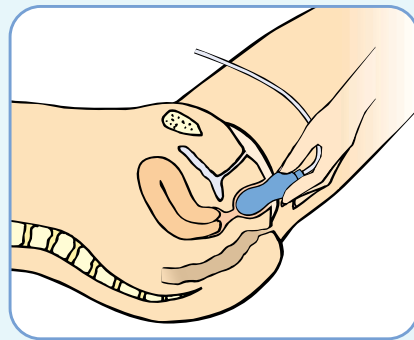
Scegliete una posizione confortevole (semi-reclinata). Con un po' di tempo e un po' di pratica potrete trovare la Vostra posizione migliore.

Rilassatevi e respirate regolarmente durante gli esercizi. Cercate di rilassare le

anche, le cosce e lo stomaco. Vi raccomandiamo di esercitarvi tra i 10 e i 20 minuti al giorno.

### Inizio degli esercizi

Aprire la valvola di rilascio, espellere l'aria che dal palloncino comprimendolo con le mani e quindi chiudere la valvola di rilascio. Il palloncino rimarrà sgonfio.



Inumidire la parte superiore del palloncino in modo da facilitarne l'inserimento (ved. la sezione "Avvertenze / Precauzioni").

Mantenendo il palloncino dalla parte del tubo, introdurlo per circa due terzi nella vagina.

Avanzate lentamente, perché la vagina potrebbe essere poco lubrificata. Rilassate il pavimento pelvico. Ora gonfiate il palloncino fino al punto in cui ne sentite la presenza (per alcune persone l'indicatore di pressione dovrebbe essere sul valore 2).

Se la pressione dovesse essere troppo forte, potete ridurla in qualsiasi momento aprendo la valvola di rilascio.

### Esercizi per la Tonificazione Perineale

Mentre cercate di tendere i muscoli del pavimento pelvico, provate a spingere il palloncino verso l'alto per circa 10 secondi. Rilassatevi quindi per altri 10 secondi e ripetete di nuovo l'esercizio.

Toccando delicatamente il palloncino dovrete sentirlo muovere verso l'alto seguendo la tensione muscolare. In questo modo potrete verificare se Vi state esercitando correttamente.

Solo per **EPI-NO Delphine Plus**: osservate l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale prima e dopo la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico: ved. la sezione "Tabella di Miglioramento".

Durante le prime applicazioni forse non si noterà alcuna variazione di pressione. Ad ogni modo si noteranno i primi successi dopo un paio di giorni.

#### Tabella di Miglioramento:

Differenti Pressioni (teso/rilasciato)	Commenti
< 1	Potreste migliorare
1 - 2	State andando meglio
3 - 4	Già molto bene
> 4	Eccellente

### Ulteriori Esercizi con EPI-NO Delphine Plus

Gli esercizi seguenti Vi forniranno una serie di possibilità di addestramento. Seguite le istruzioni per l'uso oppure esercitatevi

con **EPI-NO Delphine Plus** seguendo le indicazioni del Vostro Medico o della Vostra Ostetrica.

Seguite le istruzioni per l'inserimento del Vostro **EPI-NO Delphine Plus** (ved. la sezione "Programma di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico dopo il Parto").

Durante tutti gli esercizi potrete osservare l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale e controllare la forza dei Vostri muscoli del pavimento pelvico.

#### "Rotazione Pelvica"

Distendetevi sulla schiena, piegate le ginocchia con i piedi puntati per terra, premendo sui calcagni. Alternativamente sollevate la vostra anca destra e poi quella sinistra ripetendo questo esercizio 2 o 3 volte.

#### "Giro dell'Orologio"

Assumete la stessa posizione iniziale come per la "Rotazione Pelvica". Immaginate che ci sia un orologio sotto la vostra pelvi. Seguite il movimento delle mani, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Questo movimento dovrebbe essere così delicato da simulare la rotazione continua della pelvi.

#### "Gambe Lunghe"

Distendetevi sulla schiena e allungate le gambe. L'intera colonna vertebrale dovrebbe toccare il piano di appoggio.

Muovete il vostro mento verso il petto, in modo da allungare il collo. Alternativamente spingete il calcagno destro e poi quello sinistro come se voleste allungare le gambe. Simultaneamente tirate le dita dei piedi verso il vostro corpo.

## Pulizia e Disinfezione

### Avvertenza

- Assicurarsi che la pompa manuale non si bagni troppo durante il processo di pulizia, in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Seguire le istruzioni di Pulizia e Disinfezione prima dell'uso e subito dopo averlo usato.
- Se **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** non sono stati usati da più di 7 giorni, si raccomanda di ripetere la pulizia e la disinfezione prima del nuovo uso.

Prima ed immediatamente dopo ogni uso, **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** devono essere puliti accuratamente secondo le seguenti istruzioni:

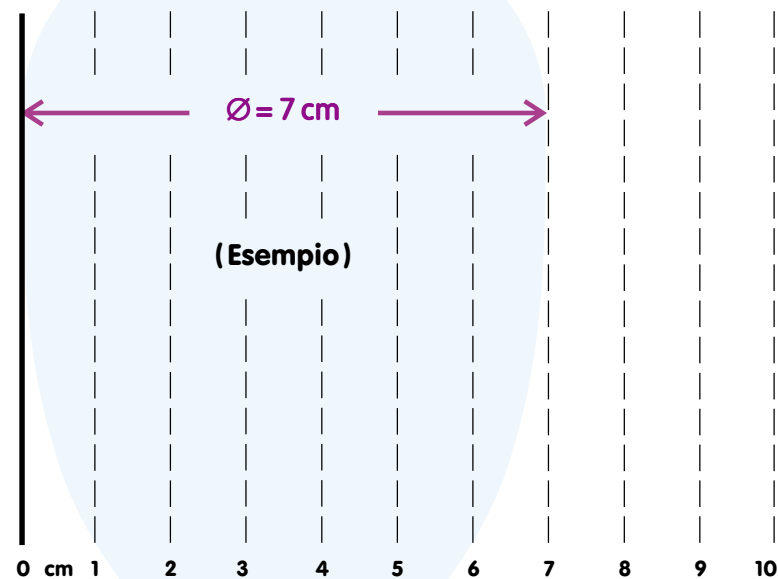
- Gonfiare il palloncino comprimendo la pompa manuale per circa 10 volte.

- Pulite attentamente il palloncino risciacquandolo con acqua calda e sapone (minimo 40°C; 1-2 minuti). Assicurarsi che la pompa manuale non si inumidisca poiché l'acqua potrebbe danneggiare il dispositivo.
- Risciacquare accuratamente il palloncino con acqua corrente tiepida.
- Lasciare che **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** si asciughino bene su una superficie pulita e liscia.
- Disinfettate **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** con una soluzione al 70% di Alcool Isopropilico (disponibile in farmacia) usando un panno di cotone od un panno medicato.
- Riporre **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** completamente asciutto prima di sistemarlo nel suo astuccio ben chiuso e riporlo in un luogo secco e pulito.

Vi auguriamo di ottenere il massimo risultato dall'utilizzo di **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus**.



### Tabella di misurazione



#### Testo:

Per misurare il diametro del palloncino gonfiato, posizionare il palloncino sulla linea dello 0 (in grassetto) che si trova a sinistra della tabella come mostrato nel diagramma.

Le linee rosse orizzontali (esempio 7 cm) indicano il punto più largo del palloncino.

La Tabella di Conversione riporta i valori di Circonferenza per ciascuna misura di Diametro.

$\varnothing$ diametro cm		C circonferenza 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