

## Hladký štart do života

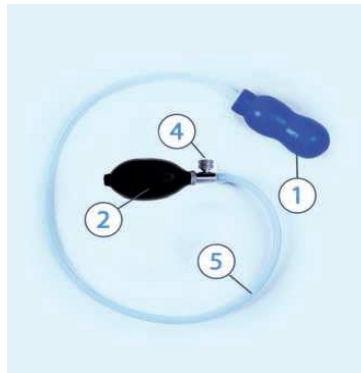
Pôrod je vlastne malým zázrakom: radosť, fascinovanosť, emócie – ale taktiež tvrdá práca. Aby štart Vášho dieťaťa do života bol pokiaľ možno hladký a bez problémov, môžete byť aktívna už dlho pred pôrodom. Pomôžu Vám pri tom prístroje pre posilovanie panvového dna **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus**.

Miernym, cieľeným a pravidelným tréningom s **EPI-NO** účinne predídete bolestivému poraneniu hrádze, ku ktorému môže pri pôrode dôjsť, ide napr. o nástrih alebo natrhnutie hrádze.

Uvedené poranenia postihujú asi dve tretiny rodičiek. Masáž hrádze je však ako prevencia často nedostačujúca. Následkom poranenia hrádze môžu byť zápaly, jazvy, bolesti pri stolici a taktiež bolesti pri sexe. Neskorším následkom tak môže byť inkontinencia alebo vysunutie maternice v dôsledku jej ochabnutia.

Myšlienka, ktorá viedla k vývoju **EPI-NO**, pochádza pôvodne od pôrodných babičiek z Afriky: tam sa tehotné ženy pripravovali na pôrod úplne prirodzeným spôsobom tak, že napínali svalstvo panvového dna pomocou cvikov s vhodne tvarovanou tekvicou. Tým sa riziko poranenia hrádze výrazne znižovalo.

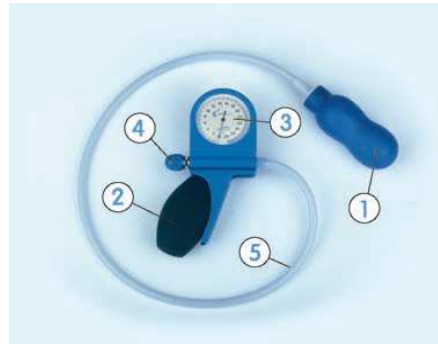
Z tejto prastarej africkej tradície sa neskôr vyvinul mäkký nafukovací balónik **EPI-NO** ako moderný zdravotnícky výrobok.



### **EPI-NO Delphine**

Tréning panvového dna ako príprava na pôrod.

Ručná pumpa (2) s ventilom (4), balónik (1), prírodná hadica (5)



### **EPI-NO Delphine Plus**

Optimálny tréning panvového dna ako príprava na pôrod a spätná kontrola biofeedbackom, tzn. zaznamenávanie pokrokov v tréningu (svalový tonus) + Ručná pumpa s integrovaným ukazovateľom tlaku (3).

### **Výhody prístrojov EPI-NO Delphine Plus a Delphine**

- jednoduchý a pohodlný tréning doma v akúkoľvek dobu
- efektívna prevencia nástrihu alebo natrhnutia hrádze
- žiadny stres pre matku a dieťa pri pôrode
- optimálna pomoc pri rekonvalescencii
- rýchlejšie zotavenie po pôrode
- zachovanie radosti zo sexu
- kontrola dosiahnutých úspechov pri cvičení – biofeedback

**EPI-NO Delphine Plus a Delphine** sú chránené patentom a boli úspešne testované na klinikách.

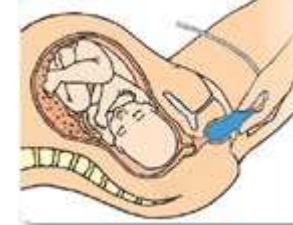


**Ochrana a posilňovanie svalstva panvového dna prispieva k celkovému dobrému pocitu.**

## Príprava na pôrod s EPI-NO

Približne tri týždne pred pôrodom je potrebné začať s rôznymi cvičeniami, ktoré majú zvýšiť elasticitu panvového dna. Je vhodné cvičiť asi 15 minút denne. Rovnako ako pri športe sa cvičením svaly nielen vytvárajú, ale aj napínajú. (stretching).

### **Posilňovanie a spevňovanie svalov panvového dna**



Balónik EPI-NO sa najprv zavedie do pošvy. Následne sa trénuje napínanie svalstva proti odporu balónika.

### **Napínanie svalstva**



Pomocou ručnej pumpy možno bez rizika pre dieťa primerane napumpovať vzduch do balónika. Objem balónika sa nafukovaním postupne zväčšuje, svaly a tkanivá sa mierne napínajú.

### **Stimulácia pôrodu**



Na záver tohto posilňovacieho cvičenia nechá tehotná žena vyklznúť napumpovaný balónik z pošvy – navodí sa podobný pocit ako pri prechode hlavičky dieťaťa.

S pomocou EPI-NO sa môžete optimálne pripraviť na pôrod – svalstvo panvového dna a hrádze sa cvičením mierne napína a chráni Vás tak proti poraneniu počas pôrodu. Po pôrode je EPI-NO Delphine plus Vaším ideálnym partnerom pri obnove natiahnutých, oslabených a popr. aj poranených svalov..