**EPI-NO Delphine Plus + biofeedback**

Bækkenbundstræner til fødselsforberedelse

**Brugsvejledning**

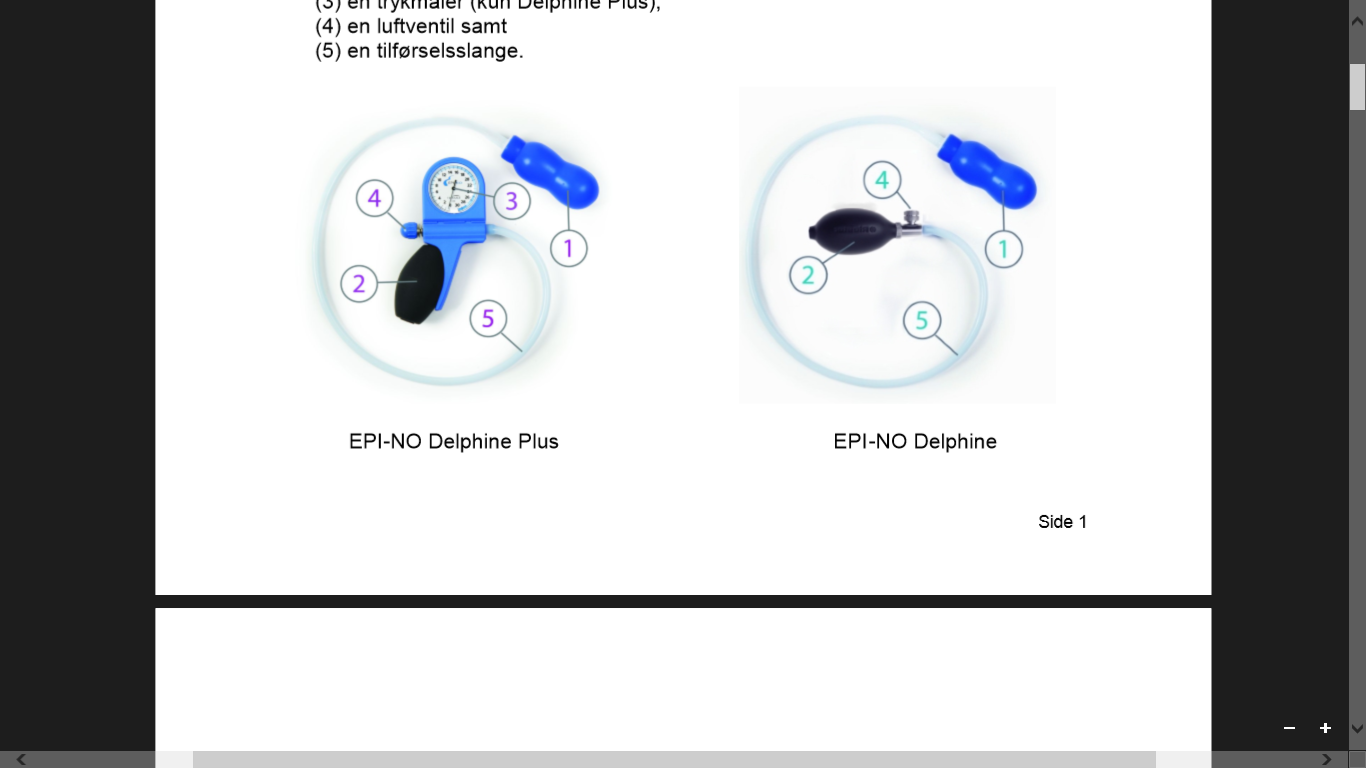


**Produktbeskrivelse**

Bækkenbundstræneren **EPI-NO Delphine Plus** til fødselsforberedelse og genoptræning er omhyggeligt udviklet i et tæt samarbejde med gynækologer, jordemødre, fysioterapeuter og gravide kvinder.

De består af:

(1) en anatomisk formet, oppustelig silikoneballon,   
(2) en håndpumpe,   
(3) en trykmåler   
(4) en luftventil samt   
(5) en tilførselsslange.



**Indikation**

**EPI-NO Delphine** **Plus** dækker to anvendelsesområder og giver dig flere forskellige øvelser inden for hvert område.

**Anvendelsesområder**

For det første kan du med **EPI-NO Delphine** **Plus** skånsomt forberede din bækkenbund på den forestående fødsel. FØDSELSFORBEREDELSE

For det andet kan du med **EPI-NO Delphine Plus**-øvelserne optimalt understøtte genoptræningen efter fødslen. BÆKKENBUNDSTRÆNING

**Øvelser med EPI-NO**

**De tre trin i fødselsforberedelsesprogrammet**

**1. Bækkenbundsøvelser**   
Til styrkelse af bækkenbundsmuskulaturen før fødslen

**2. Udvidelsesøvelser**   
Til trinvis udvidelse af skedeåbningen, mellemkødet og de vaginale muskler inden fødslen.

**3. Simuleringsøvelser**   
Til indøvelse af uddrivningsperioden

**Bækkenbundstræning efter fødslen**

**Bækkenbundsøvelser**   
Til styrkelse af bækkenbundsmuskulaturen efter fødslen

Alle øvelser kan udføres hjemme uden andres hjælp, og træningen kan tilpasses dine helt individuelle behov.

Kliniske studier og utallige beretninger fra kvinder, der har brugt trænerne, har på imponerende vis bekræftet effekten af træningen med **EPI-NO Delphine** **Plus**.

Ved udvidelsesøvelserne til fødselsforberedelse viser trykmåleren ikke ballonens omfang. Du kan i stedet måle dine træningsfremskridt ved hjælp af skabelonen på bagsiden eller med et målebånd. Ved bækkenbundstræningen angives træningsfremgangen derimod med trykmåleren, hvor du blot skal aflæse værdien.

Hvis det er planlagt, at du skal føde ved kejsersnit, er det uhensigtsmæssigt at udføre udvidelsesøvelserne til fødselsforberedelse. Bækkenbundsøvelserne før og efter fødslen med **EPI-NO Delphine** **Plus** er dog under alle omstændigheder en god hjælp.

**Kontraindikationer**

Du må ikke bruge **EPI-NO Delphine** **Plus**:

* hvis barnet ligger unormalt, eller ved diagnoser, der gør en vaginal fødsel umulig (f.eks. placenta prævia)
* ved risiko for bakterieinfektion (f.eks. ved for tidlig vandafgang eller infektion i vagina)
* ved ikke-helede sår omkring kønsdelene
* efter indtagelse af alkohol eller andre rusmidler
* ved vaginale blødninger
* ved ondartede sygdomme omkring kønsdelene (f.eks. livmoderhalskræft)

Kvinder må kun anvende **EPI-NO Delphine Plus** efter samråd med en læge eller jordemoder:

* ved beskadigede nerver eller andre sygdomme, der begrænser smertefølsomheden omkring kønsdelene
* ved dobbeltsidig lammelse
* ved multipel sklerose
* efter indtagelse af smertestillende midler, der begrænser smertefølsomheden i vagina
* ved udpræget udvidelse af blodårerne ved indgangen til vagina (åreknuder)

Kontakt din læge eller jordemoder, inden du begynder at bruge **EPI-NO Delphine** **Plus**.

**Sikkerhedsanvisninger**

* Hver gang inden brug skal du først pumpe ballonen op til ca. 7 cm i diameter (se illustrationen af måleskabelonen) og kontrollere, at ballonen er tæt og ubeskadiget. Løsn luftskruen, så ballonen trækker sig tilbage til sin udgangsform. På den måde kan du også blive mere fortrolig med din **EPI-NO**. Brug aldrig et defekt apparat, men kontakt straks producenten.
* Af hygiejniske årsager og for at undgå infektion må **EPI-NO Delphine** **Plus** kun bruges af én kvinde.
* **EPI-NO Delphine Plus** må tidligst bruges tre uger før forventet fødsel eller efter aftale med din læge eller jordemoder.
* **EPI-NO Delphine Plus** må ikke bruges ved mere end to graviditeter (derefter skal den udskiftes) og ikke efter at holdbarhedsdatoen er overskredet.
* Stop øvelserne med **EPI-NO Delphine** **Plus**, hvis du føler smerter, når du laver dem.
* Vi anbefaler, at du altid vasker hænderne grundigt med vand og sæbe, inden du bruger **EPI-NO Delphine** **Plus**. Følg anbefalingerne vedrørende rengøring og desinfektion af **EPI-NO Delphine** **Plus** (se afsnittet ”Rengøring og desinfektion”).
* Brug udelukkende vandbaserede glidemidler.
* Brug ikke glidemidler, der indeholder olie eller æteriske tilsætningsstoffer, da de kan beskadige ballonen.
* Sørg for, at ballonen ikke bliver beskadiget af spidse eller skarpe genstande (f.eks. fingerringe, fingernegle eller lignende).
* Når du har indført ballonen, og den er pustet op, bør du være meget forsigtig, når du skifter stilling, så du undgår at udløse ukontrollerede ballonbevægelser.
* **EPI-NO Delphine** **Plus** må ikke bruges under vand (f.eks. i badekarret), da indtrængende vand kan påvirke apparatets funktionsevne.
* **EPI-NO Delphine** **Plus** bør opbevares på en sådan måde, at længere tids direkte sollys undgås.
* **EPI-NO Delphine** **Plus** skal opbevares utilgængelig for børn!

**Fødselsforberedelse med EPI-NO**

Du kan bruge **EPI-NO Delphine** **Plus** både ved din første graviditet og ved efterfølgende graviditeter, såfremt der ikke er medicinske årsager, der taler imod (se afsnittet ”Kontraindikationer”).

Medmindre din læge eller jordemoder har anbefalet andet, bør du starte med øvelserne 3 uger før forventet fødsel.

Gennem den trinvise udvidelse og styrkelse af muskulaturen og vævet bliver hele bækkenbundsområdet styrket og mere elastisk.

Sandsynligheden for, at mellemkødet brister under fødslen, eller at der skal klippes, reduceres dermed kraftigt.

Hvis mellemkødet forbliver intakt, kan musklerne og vævet lettere og hurtigere regenerere efter fødslen. Derudover kan du undgå ubehagelige følgevirkninger som f.eks. ar, nedsynkning og inkontinens.

**Anvendelsesanvisninger**

Find et behageligt sted, når du skal udføre dine øvelser med **EPI-NO Delphine** **Plus**, og und dig selv ca. 30 minutters ro og afslapning til hver træningsseance. Sørg for ikke at blive forstyrret. Indtag en behagelig stilling (f.eks. liggende med opret overkrop).   
Ved at prøve dig frem vil du med tiden finde den stilling, der er den mest behagelige for dig. På den måde kan du evt. allerede nu finde den fødestilling, der er bedst for dig.

Åbn luftskruen, og grib fat om ballonen. Knyt hånden for at presse ballonen sammen. Luk luftskruen, så ballonen ikke kan folde sig ud. Derefter kan du åbne hånden igen. Ballonen bevarer nu sin smalle form. I mange tilfælde kan det lette indføringen at smøre den øverste halvdel af ballonen med et glidemiddel (se afsnittet ”Sikkerhedsanvisninger”).

Grib nu fat om ballonen ved slangefastgørelsen, og før ca. halvdelen af ballonen ind i vagina. Giv dig god tid. Slimhinden kan være tør og følsom. Slap godt af i bækkenbundsmuskulaturen. Pump nu ballonen op, indtil du kan mærke den (ved de fleste kvinder viser trykmåleren på **EPI-NO Delphine Plus** en værdi mellem 2 og 4). Ballonen folder sig ud i takt med, at den pumpes op. Hvis trykket er for højt, kan du til enhver tid reducere trykket ved at løsne luftskruen.

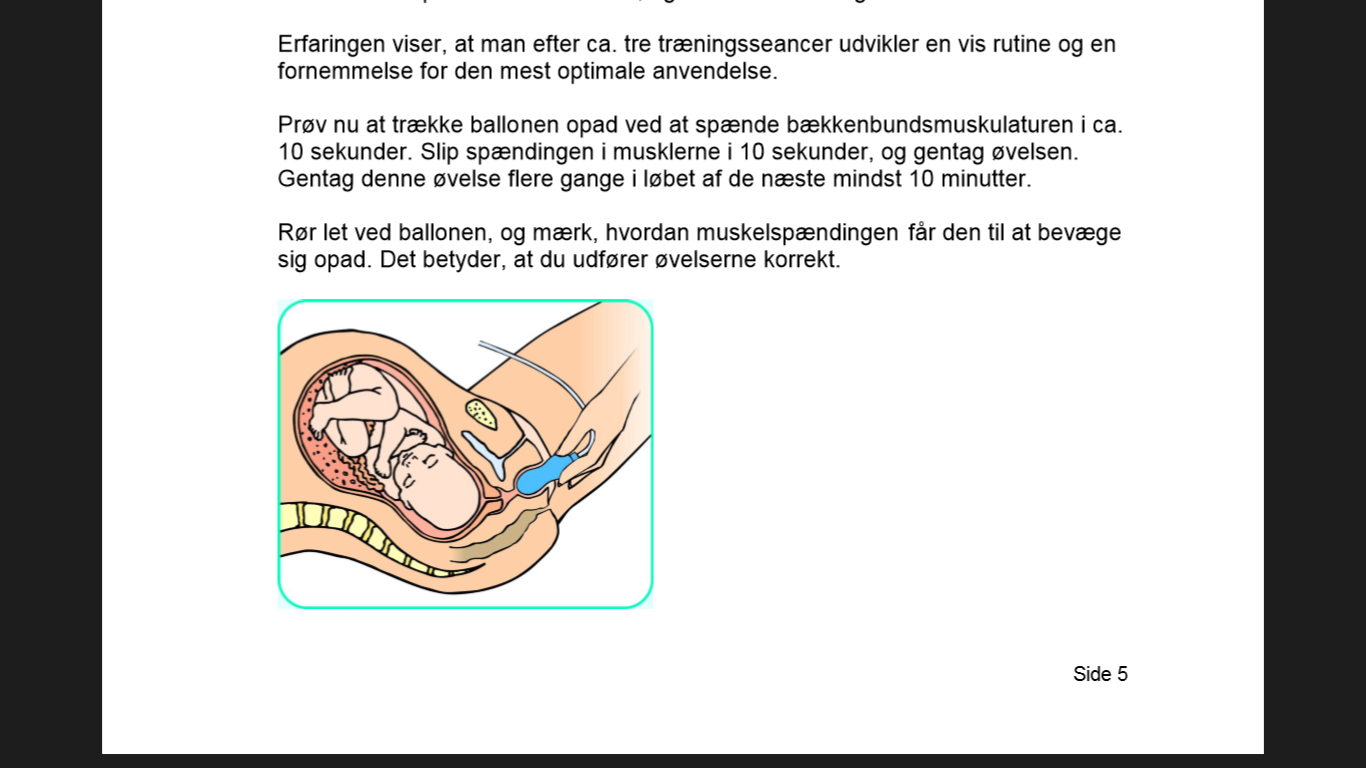
**De tre trin i fødselsforberedelsesprogrammet**

**1. Bækkenbundsøvelser**

Du har ført ca. halvdelen af ballonen ind i vagina (se illustrationen). Ved at bevæge ballonen let op og ned får man en fornemmelse for mellemkødets elasticitet. Slap af under øvelserne, også selvom træningen i starten føles uvant.

Erfaringen viser, at man efter ca. tre træningsseancer udvikler en vis rutine og en fornemmelse for den mest optimale anvendelse.

Prøv nu at trække ballonen opad ved at spænde bækkenbundsmuskulaturen i ca. 10 sekunder. Slip spændingen i musklerne i 10 sekunder, og gentag øvelsen. Gentag denne øvelse flere gange i løbet af de næste 5-10 minutter. Stop hvis du bliver træt.

Rør let ved ballonen, og mærk, hvordan muskelspændingen får den til at bevæge sig opad. Det betyder, at du udfører øvelserne korrekt.

Hold under øvelsen øje med viseren på trykmåleren, både før og efter du spænder din bækkenbundsmuskulatur. De første gange vil du måske ikke kunne konstatere noget nævneværdigt udslag. Men allerede efter få dage vil du kunne se de første resultater og få dine fremskridt bekræftet af viserens udslag.

**2. Udvidelsesøvelser**

Lad ballonen blive i vagina. Pump langsomt ballonen så meget op som muligt, men ikke så meget, at det føles ubehageligt. (En let trækkende fornemmelse indikerer udvidelsen). Lad ballonen sidde i vagina i ca. 10 minutter. Gennem denne øvelse bliver huden og muskulaturen omkring mellemkødet og fødselskanalen langsomt og forsigtigt videt ud.

Den største ballonstørrelse, du når op på i en træningsseance, bør øges trinvist fra gang til gang. **Men overskrid aldrig din personlige smertegrænse**. Du kan til enhver tid reducere ballonstørrelsen ved at løsne luftskruen. Den værdi, der vises på trykmåleren, er ikke et mål for ballonens diameter. Ved denne øvelse skal du ikke lade dig påvirke af værdierne på trykmåleren, men udelukkende stole på din egen kropsfornemmelse.

**3. Simuleringsøvelser**

Prøv ved afslutningen af udvidelsesfasen at lade ballonen glide ud ved at slappe af i bækkenbundsmuskulaturen. Du kan måle dine træningsfremskridt ved hjælp af vedlagte diameterskabelon eller et målebånd (ballonens størrelse kan kun måles, når den er uden for kroppen).

**Øvrige anvisninger**

Udvidelsesfornemmelsen forstærkes, når ballonen glider ud, og det kan føles ubehageligt. Derfor anbefaler vi ved de første øvelser at reducere ballonens størrelse en smule ved kort at åbne for luftskruen.

Efterhånden som du har udført øvelserne nogle gange, vil det føles lettere at lade ballonen glide ud.

En træningsseance bør ikke vare længere end 15-20 minutter og bør i reglen ikke udføres mere end to gange dagligt.

Alternativt kan du også udføre udvidelsesøvelserne ca. 3-4 gange i løbet af en træningsseance med en varighed på 2-3 minutter med små pauser imellem, hvis du føler, at det er lettere.

EPI-NO Delphine Plus skal rengøres efter hver træningsseance, som beskrevet i afsnittet "Rengøring og desinfektion".

For hver træningsseance nedsætter du risikoen for, at mellemkødet brister eller skal klippes under fødslen. Det ideelle er, hvis du efter ca. tre ugers træning er i stand til at lade ballonen glide ud af skeden, når den er pumpet op til en diameter på ca. 8-10 cm.

Når du ved hjælp af udvidelsesøvelserne har nået en ballondiameter på ca. 8-10 cm, hvilket omtrent svarer til barnehovedets pladsbehov i fødselsposition, skal du fremover kun fokusere på bækkenbunds- og simuleringsøvelserne. Det er ikke hensigtsmæssigt at øge ballonens størrelse yderligere, og det anbefales derfor ikke.

Det sker ofte, at ballonen presser for meget udad (f.eks. hvis der anvendes for meget glidemiddel, eller der presses for hårdt imod). Det kan du modvirke ved at holde let imod med hånden eller ved at presse benene let sammen eller lægge dig på siden. Du kan dog også føre ballonen lidt længere ind, hvis du føler, at du kan. Selvom hele ballonen skulle glide ind i skeden og røre ved livmodermunden, kan du altid få den tilbage i den rigtige position ved at trække let i slangefastgørelsen.

Nogle gravide oplever at være "stuck" i et antal dage på samme størrelse af ballonen. Ofte forekommer det netop omkring 6 cm. Det kan være meget frustrerende, men du skal bare fortsætte din gode træning. Oftest vil man pludselig opdage at man er kommet videre. Du kan evt. prøve følgende råd:

\* Find en god sidestilling hvor du kan slappe så meget af som muligt. Eks med en pude mellem lårene og let bøjede ben

\* Det kan være svært at møde en fornemmelse som er ny for kroppen. Prøv - når du

udvider ballonen - at skelne mellem decideret smerte og ubehag fordi fornemmelsen er ny og intens.

\* Del evt. udvidelsestræningen op i nogle mindre serier med kun 3 minutter i stedet for 10 minutter.

Hvis du oplever at ”gå i stå” på denne måde er du altid velkommen til at kontakte os for vejledning på info@betterbirth.dk.

Skulle der opstå komplikationer ved brugen af **EPI-NO Delphine Plus**, skal du straks kontakte din læge eller jordemoder.

**Bækkenbundstræning efter fødslen**

Hvis du vil bruge bækkenbundstræneren **EPI-NO Delphine** **Plus** til genoptræning efter fødslen, må du tidligst starte med træningen tre uger efter fødslen.   
Barselsflåddet bør være stoppet, og eventuelle sår ved kønsdelene bør være helet. Derudover anbefaler vi at udføre træningen i en periode på mindst 3 uger. (Genoptræningen udføres normalt i en periode på fire til seks måneder efter fødslen).



**Typiske symptomer på en svækket bækkenbundsmuskulatur er:**

* ufrivillig vandladning (urininkontinens), når du hoster, nyser, går op ad trapper eller løfter tunge ting
* konstant vandladningstrang, også selvom blæren ikke er fyldt
* kraftig, nedadrettet pressefornemmelse
* fremfald af skedemuskulaturen eller livmoderen
* ufrivillig flatulens (flatusinkontinens) og afføring (afføringsinkontinens)

Find et behageligt sted, når du skal udføre øvelserne med **EPI-NO Delphine** **Plus**. Sørg for ikke at blive forstyrret.

Indtag en behagelig stilling, inden du starter træningen (f.eks. liggende med opret overkrop). Ved at prøve dig frem vil du med tiden finde den stilling, der er den mest behagelige for dig.

Træk vejret roligt og regelmæssigt under øvelserne. Prøv at slappe af i musklerne i mave, bagdel og lår. Prøv at træne ca. 10 minutter hver dag.

**Forberedelser**

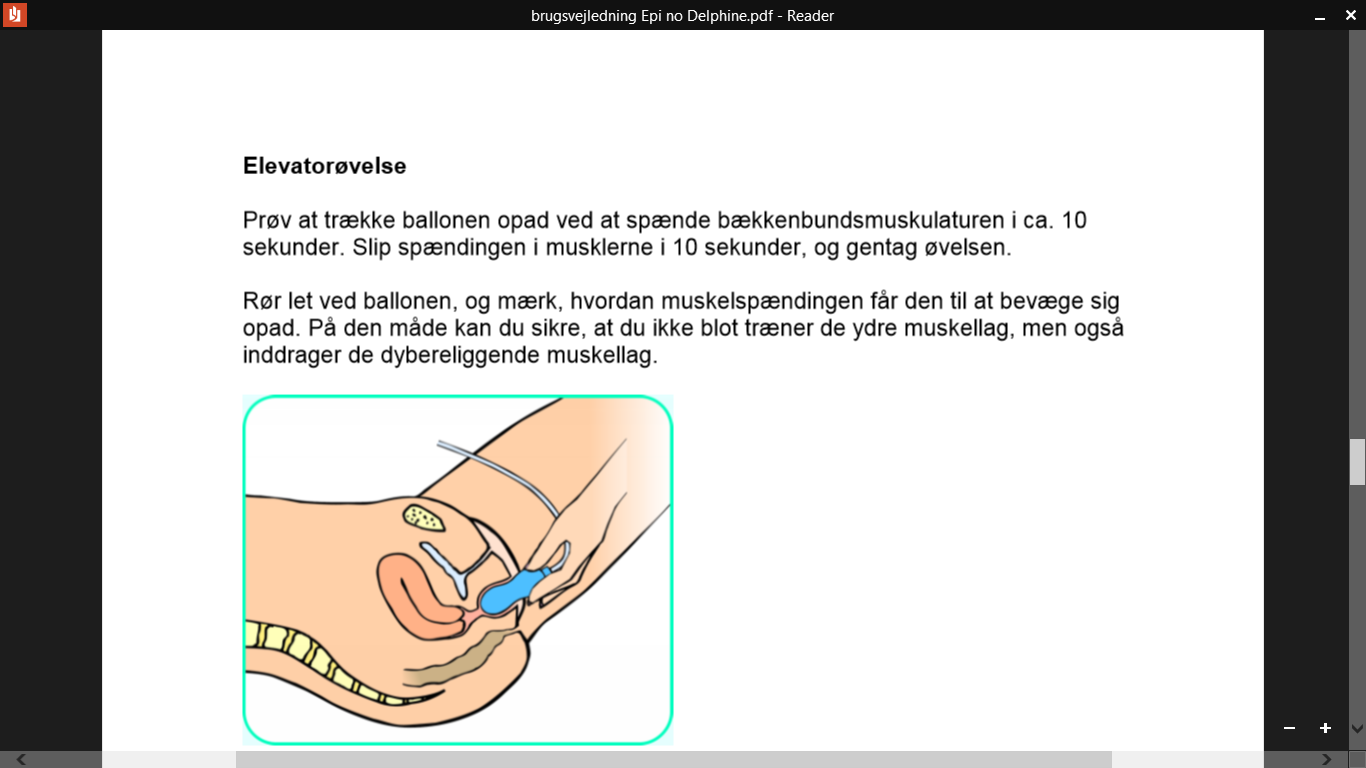
Åbn luftskruen, og grib fat om ballonen. Knyt hånden for at presse ballonen sammen. Luk luftskruen, så ballonen ikke kan folde sig ud. Derefter kan du åbne hånden igen. Ballonen bevarer nu sin smalle form. I mange tilfælde kan det lette indføringen at smøre den øverste halvdel af ballonen med et glidemiddel (se afsnittet ”Sikkerhedsanvisninger”).

Grib nu fat om ballonen ved slangefastgørelsen, og før ca. halvdelen af ballonen ind i vagina. Giv dig god tid. Slimhinden kan være tør og følsom. Slap godt af i bækkenbundsmuskulaturen. Pump nu ballonen op, indtil du kan mærke den (ved de fleste kvinder viser trykmåleren på **EPI-NO Delphine Plus** nu værdien 2). Ballonen folder sig ud i takt med, at den pumpes op. Hvis trykket er for højt, kan du til enhver tid reducere trykket ved at løsne luftskruen.

**Elevatorøvelse**

Prøv at trække ballonen opad ved at spænde bækkenbundsmuskulaturen i ca. 10 sekunder. Slip spændingen i musklerne i 10 sekunder, og gentag øvelsen.

Rør let ved ballonen, og mærk, hvordan muskelspændingen får den til at bevæge sig opad. På den måde kan du sikre, at du ikke blot træner de ydre muskellag, men også inddrager de dybereliggende muskellag.



Hold under øvelsen øje med viseren på trykmåleren, både før og efter du spænder din bækkenbundsmuskulatur. De første gange vil du måske ikke kunne konstatere noget nævneværdigt udslag. Det er et tegn på, at din muskulatur stadig er svækket. Men allerede efter få dage vil du kunne se de første resultater og få dine fremskridt bekræftet af viserens udslag. **(Se Tabel over træningsresultater).**

**Tabel over træningsresultater**

|  |  |
| --- | --- |
| Trykforskel (Spændt/afslappet) | Bemærkning |
| <1 | Bør forbedres |
| 1-2 | På rette vej |
| 3-4 | Ganske godt |
| >4 | Fremragende |

**Flere øvelser med EPI-NO Delphine Plus**

Du kan naturligvis også udføre andre øvelser, du har fået anbefalet af din læge, jordemoder eller fysioterapeut.

Følg ovenstående beskrivelser, når du indfører ballonen. Under alle disse øvelser kan du følge visernes udslag på trykmåleren og dermed spændingsstyrken i din bækkenbundsmuskulatur.

**Rengøring og desinfektion**

**Vigtige anvisninger**

Rengør **EPI-NO Delphine** **Plus** grundigt før første brug og derefter umiddelbart efter hver brug, som beskrevet i nedenstående anvisninger.

Ved en pause på mere end en uge bør du udføre en ekstra rengøring og desinfektion inden brug.

Rengør **EPI-NO Delphine** **Plus** grundigt før første brug og derefter umiddelbart efter hver brug, som beskrevet i nedenstående anvisninger.

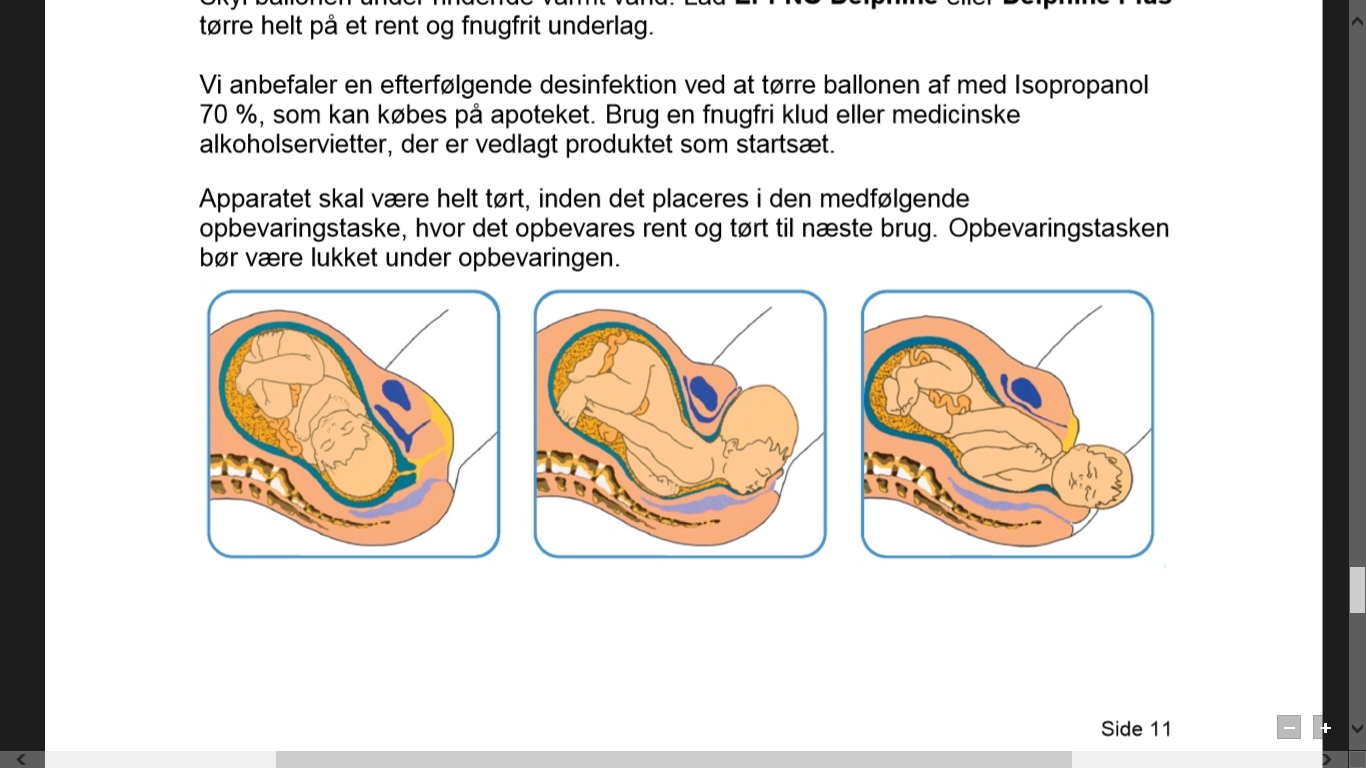
Pump ballonen op ved at presse bolden på håndpumpen sammen ca. 10 gange.

Rengør ballonen grundigt ved at gnide den med varmt vand tilsat mild håndsæbe (min. 40 grader celsius i 1-2 minutter).

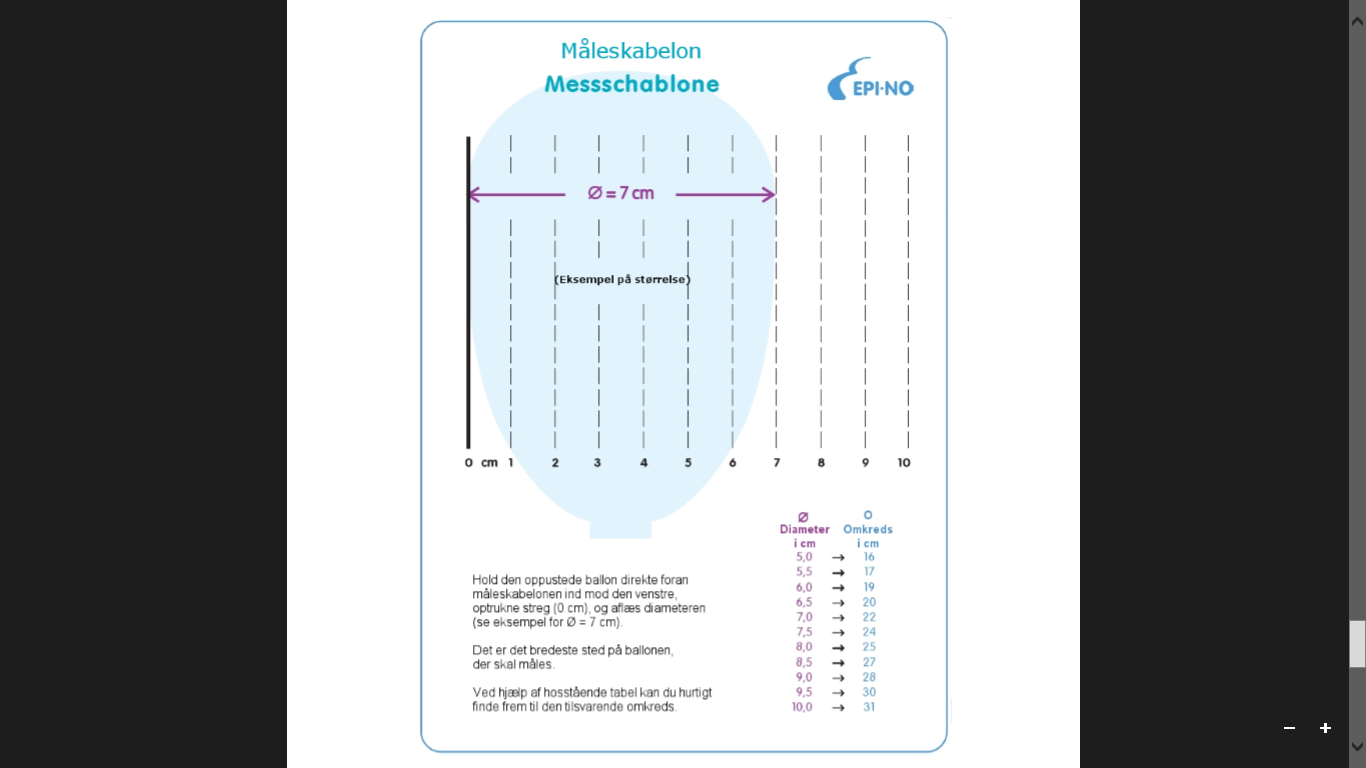
Skyl ballonen grundigt under rindende varmt vand til al sæbe er skyllet af. Lad **EPI-NO Delphine** **Plus** tørre helt på et rent og fnugfrit underlag.

Vi anbefaler en efterfølgende desinfektion ved at tørre ballonen af med Isopropanol 70 %, som kan købes på apoteket.

Apparatet skal være helt tørt, inden det placeres i den medfølgende opbevaringstaske, hvor det opbevares rent og tørt til næste brug. Opbevaringstasken bør være lukket under opbevaringen.



MÅLESKEMA PÅ NÆSTE SIDE ☺



Vi ønsker dig held og lykke med træningen   
med **EPI-NO Delphine Plus**.