

Erfahrungsbericht Epi No

Wie alles begann:

Das arco Geburtshaus wurde im August 2000 gegründet.

Im Sommer 2008 konnten wir im Geburtshaus das 550. Baby begrüßen. Seit November 2001 haben mehr als 500 schwangere Frauen erfolgreich mit dem Beckenbodentrainer Epi No trainiert. (siehe Statistiken in den Jahresberichten vom arco Geburtshaus unter www.geburtshaus-stans.ch)

Ob wir als Hebammen Epi No gegenüber skeptisch eingestellt waren? Sehr sogar!

Wir bekamen damals die breit gestreute Epi No Werbung, liessen uns ein Demogerät schicken das zunächst in eine Schublade wanderte, ein „technisiertes“ Training des Beckenbodens zur Dammvorbereitung widersprach unserer Philosophie einer natürlichen und ganzheitlichen Geburtshilfe. Im Juli 2001 gebaren dann drei erstgebärende Frauen in Folge mit einer markant verkürzten Austreibungsperiode von unter einer halben Stunde ohne jegliche Dammverletzung. Wie sich im Nachhinein herausstellte, haben alle drei Frauen, sie kannten sich privat, in Eigenregie mit dem Epi No trainiert ohne dass wir Hebammen davon wussten.

Das liess uns aufhorchen. Wir übergaben die Dossiermappe Epi No einem uns bekannten und erfolgreichen Therapeuten, der Akkupunktmassage nach Penzel anbietet und liessen das Gerät auf irgendwelche negativen Einflüsse hin, zwecks Anwendung im Dammbereich hin, aus seiner Sicht überprüfen. Nachdem sich Herr U. weder für, noch gegen die Anwendung des Geräts aussprach, entschieden wir im Geburtshaus ½ Jahr lang den Beckentrainer Epi No zu testen und allen Frauen das Training mit dem Gerät zu empfehlen.

Nach den verblüffenden und äusserst positiven Ergebnissen des ersten halben Probejahres gehört nun das Epi No seit November 2001 zum unverzichtbaren „Inventar“ im Geburtshaus.

Unsere Anwendungsempfehlungen:

- Training ab der 36. Schwangerschaftswoche täglich, optimal 2 x täglich in entspannter ungestörter Atmosphäre.
- Den Dammbereich nach Bedarf mit einer feuchtwarmen Kompresse, einem Heublumenwickel oder einem Sitzbad etc. vorwärmen.
- Trainingszeit nicht unter 10 min., gemäss Gebrauchsanweisung täglich den Durchmesser des Ballons durch aufpumpen steigern, knapp an die Grenze, wenn sich ein Spannungsgefühl bemerkbar macht.
- In diese Spannung hinein mehrmals tief atmen, die Augen schliessen und das kindliche Köpfchen visualisieren, danach den Ballon langsam aus der Vagina pressen – wir verwenden lieber das Wort „schieben“.
- Das Training ist empfehlenswert für alle Schwangeren, egal ob Erst – oder Mehrgebärende, egal ob schon einmal eine Geburt mit intaktem Damm, oder ob ein Dammriss oder eine Episiotomie stattgefunden hat. Ein einmalig intakter Damm garantiert bei einer 2. Geburt nicht unbedingt wieder eine intakte Dammgeburt. Ein höheres Geburtsgewicht des Ungeborenen oder eine spezielle Haltung oder Lage des Kindes kann die Dammverhältnisse unter der Geburt sehr verändern.

Wie führen wir unsere Kundinnen zum Training mit Epi No:

Viele unserer Kundinnen sind zunächst ziemlich skeptisch eingestellt. Epi No wird deshalb von uns Hebammen von Anfang an thematisiert.

- Zunächst erhalten unsere Kundinnen mit dem Geburtshausprospekt den Infolyer von Epi No.
- Am monatlichen Infoabend wird auf die Möglichkeit des Trainings mit Epi No hingewiesen.

- Beim Vorgespräch, mit dem sich unsere Kundinnen definitiv im Geburtshaus anmelden, verwenden wir ca. 10 min, um das Epi No vorzustellen. In der 35. Schwangerschaftswoche geben wir Epi No ab, das Beratungsgespräch und die Instruktion nehmen ca. ½ Stunde in Anspruch:
- Wir erzählen vom Erfolg, den unsere Kundinnen durch das Training mit Epi No erleben. Wir kommunizieren klar, dass eine herkömmliche Dammassage das Training mit Epi No NICHT ersetzt, trotzdem aber besser ist, als den Damm überhaupt nicht vorzubereiten.
- Wichtig ist auch der schwangeren Frau zu erklären, dass das Training mit Epi No KEINE romantische Angelegenheit ist – das Training, und das ist absolut der richtige Begriff - denn es handelt sich um ein Training, muss mental auf die Ebene gebracht werden, wie wenn man in ein Fitnessstudio geht und sich auf das Training der Bauchmuskulatur oder des Bizeps konzentriert, nur dass es sich eben hierbei um das konzentrierte Training der Beckenbodenmuskeln handelt.

Bei sehr grosser Skepsis oder auch Ängstlichkeit ermutigen wir die Frau, das Epi No trotzdem auszuprobieren, falls die Skepsis bestehen bleibt oder die Frau sich gegen Epi No entscheidet, akzeptieren wir das. Der Sinn des Trainings sollte von einer Frau anerkannt werden und sie sollte sich in keinem Fall dazu zwingen oder sich dadurch traumatisiert fühlen.

Letztendlich sagt unsere Statistik genug über die Erfolgszahlen aus, dass unzählige Frauen vor der Geburt auch schon erfolgreich mit Epi No trainiert haben animiert andere Kundinnen, dies auch zu tun. Nur 3 Dammschnitte in 8 Jahren Tätigkeit bei über 550 Geburten, und diese auch nur aus kindlicher Indikation, ist ein motivierender Indikator!

Unsere Erfahrungen mit Epi No:

Durch das Training mit Epi No wird die Episiotomie – und die spontane Dammrissrate signifikant gesenkt.

Die Austreibungsphase ist bei mehr als 70% aller Geburten um mindestens die Hälfte verkürzt. Angstgefühle vieler schwangeren Frauen vor dem „Kopfdurchtritt“ werden thematisiert und können schon vor der Geburt abgebaut werden – viele Frauen sprechen nach der Geburt von einem „Wiedererkennungseffekt“ beim Gebären des Köpfchen durch das vorangegangene Training mit Epi No. Vor allem bei Frauen mir erlebten operativen Geburtsbeendigungen wie Forceps – oder Vakuumgeburt, die oftmals keine bewusste Pressphase erlebt haben, ist das „Vorerleben“ des Kopfdurchtritts durch den auszupressenden Ballon am Ende des jeweiligen Trainings mit Epi No von grosser Bedeutung.

Ohne Diskussion ist die Pressphase, wie die ganze Geburt mit Schmerzen verbunden, wir sprechen deshalb ganz bewusst von Geburtsarbeit. Epi No hilft auch hierbei, sich auf diese bevorstehende Situation, dieser ausserordentlichen Grenzerfahrung - Schmerzen willkommen zu hiessen – vorzubereiten.

Abschliessend wäre noch zu sagen:

Jede Hebamme lernt und kennt die aktive Form des Dammschutzes, für viele Hebammen ist es ein Privileg, dort, am Austrittsort des Kindes aktiv Hand anzulegen und einen schnellen Kopfdurchtritt und damit eventuelle Verletzungen zu vermeiden. Wir Hebammen vom arco Geburtshaus gehen so weit und behaupten, ein aktiver Dammschutz durch die Hebamme ist nach einem Training mit dem Epi No unnötig. Es gibt nichts schöneres und erfüllenderes für die gebärende Frau, deren Partner und für uns als Hebammen, wenn die Frau das Köpfchen ihres Kindes in ihre eigene Hand oder die Hand ihres Partners schiebt, sie selbst weiss intuitiv als auch durch das Training mit Epi No, wie viel Gefühl und Dosierung dieser Vorgang braucht. Diese Geburten sind die, mit den wenigsten Dammverletzungen und es ist die würdigste, aktivste und ganzheitlichste Art, eine Geburt zu begleiten. Frau und Mann als Einheit zu erleben, wir als Hebammen im Hintergrund, als Statistinnen mit dem nötigen jederzeit abrufbaren Fachwissen.

Den Beckenbodentrainer Epi No können wir auf Grund unserer mehrjährigen Erfahrung jeder schwangeren Frau als Vorbereitung zur Geburt, als auch für die Rückbildungszeit bestens empfehlen.

Kehrsiten, 24.11.2008

Irmgard Hummler, dipl. Hebamme HF
arco Geburtshaus & Hebammenpraxis GmbH