

Ervaringen van cursisten



Onze ervaring met de Epi-no

Op 2 mei 2006 zijn wij de gelukkige ouders geworden van onze zoon Nando, ons eerste kindje. Wat een belevenis zo'n bevalling en wat een wonder om na negen maanden je zoontje in je armen te kunnen nemen!

Gedurende de zwangerschap hebben we ons zo goed mogelijk geprobeerd voor te bereiden op de bevalling. We hebben boeken gelezen, videobanden gekeken en een cursus 'Samen Bevalen' gevolgd. Tijdens één van de bezoeken aan de verloskundige praktijk kregen we te horen dat er een apparaatje bestaat om het geboortekanaal voorzichtig op te rekken en zo de kans op een knip (episiotomie) aanzienlijk te verminderen. Na een aantal onderzoeken op Internet gelezen te hebben, waren we zo enthousiast dat we de Epi-no meteen besteld hebben.

Het gebruik van het apparaatje geeft niet alleen minder kans op een knip, maar zou ook zorgen voor geoefende bekkenbodemspieren, kortere persfase, meer zelfvertrouwen, vlotter herstel van moeder en kind en minder kans op urineverlies en verzakking van de buikorganen.

De Epi-no bestaat uit een opblaasbare ballon die via een slangetje vast zit aan een handpompje met een luchtdrukmeter.

Drie weken voor de uitgerekende datum van 4 mei zijn we de Epi-no gaan gebruiken. Best spannend! Je begint met het trainen van de bekkenbodemspieren met als doel ze te versterken voor de bevalling. Met wat glijmiddel brachten we het ballonnetje in de vagina. Vervolgens begon ik met het aanspannen van mijn bekkenbodemspieren, knijpen in de ballon. Je spant je spieren 10 seconden en ontspant ze daarna 10 seconden, dit gedurende 10 minuten. Deze oefening ging meteen heel goed en via een tabel konden we aflezen dat ik al hele sterke bekkenbodemspieren had.

Na deze training begin je met het soepeler maken van de vaginale opening, het perineum en de spieren eromheen door middel van voorzichtige rekking. Geleidelijk pomp je de ballon op totdat je rek voelt. Je laat de opgepompte ballon in de vagina zitten gedurende ongeveer 10 minuten. Bij iedere training maak je de doorsnede van de ballon iets groter. Het oppompen van de ballon vond ik best wel pijnlijk, maar gedurende de 10 minuten dat je de ballon in de vagina laat zitten, zakt de pijn langzaam weg.

Daarna begin je met het voorbereiden c.q. trainen op de tweede fase van de bevalling, de uitdrijvingsfase. Aan het einde van het rekken, ontspant je je bekkenbodemspieren en laat je de ballon geleidelijk uit de vagina glijden. Hierdoor kun je vóór de bevalling de geboorte van de baby simuleren. Ik heb dit niet als pijnlijk ervaren. Het is de bedoeling dat je na drie weken trainen een ballondoorsnede bereikt van 10 centimeter, wat ongeveer de ruimte is die nodig is voor de geboorte van de baby.

Elke avond voor het slapen gaan ben ik gaan trainen met de Epi-no. Tijdens het rekken van het perineum las mijn man me voor, zodat ik wat afleiding kreeg. Elke keer hetzelfde ritueel, het was best een opgave! Het rekken ging bij mij niet zo snel. Ik kwam elke dag maar een klein stukje verder. Op 1 mei zat ik op 6,5 centimeter ballondoorsnede.

Nando is op 2 mei in het ziekenhuis geboren, omdat er meconium in het vruchtwater zat. Hij kwam ter wereld in een kruinligging (a.a.a.ligging). Wanneer het aangezicht van het kindje naar de buik van de moeder is gericht - en niet naar de rug, zoals doorgaans - wordt er over kruinligging gesproken. Hierdoor zal het hoofdje van het kind moeilijker het geboortekanaal kunnen volgen. In deze ligging is de doorsnede van het hoofdje groter dan bij een normale ligging.

Een episiotomie heb ik niet gekregen, maar mijn perineum is wel wat ingescheurd. Als we iets eerder met de Epi-no waren begonnen, had ik waarschijnlijk wél de 10 centimeter doorsnede kunnen halen, jammer! Wanneer ik in de toekomst van een tweede kindje zwanger mag worden ga ik weer trainen met de Epi-no. Je bereidt je hierdoor heel bewust op de bevalling voor en het geeft je meer zelfvertrouwen. We kunnen de Epi-no zeker aan andere vrouwen aanraden.

Wendy en Richard Stieltjes