

De epi-no is een hulpmiddel om de laatste fase van de bevalling, de uitdrijving, voor moeder en kind te vergemakkelijken en zo complicaties aan de bekkenbodem (ruptuur of episiotomie) te voorkomen. Schade aan de bekkenbodem kan direct na de bevalling of op latere leeftijd veel pijn en ongemak veroorzaken.

Het vergt wel enige discipline van de aanstaande moeder om drie weken voor de uitgerekende datum een- of tweemaal daags tien tot twintig minuten te oefenen. Maar (kleinschalig) onderzoek heeft bemoedigende resultaten opgeleverd. Het epi-no concept is ontwikkeld door een Duitse gynaecoloog naar aanleiding van een bezoek aan een vrouwenhuis in Afrika. Daar zag hij verschillende kalebassen in de zon drogen, die gebruikt werden om voorzichtig het geboortekanaal en perineum op te rekken. Bij de epi-no is niet alleen het oprekken van het geboortekanaal mogelijk, maar ook (minstens zo belangrijk) het trainen van de bekkenbodemspieren. Voor veel vrouwen blijkt dit altijd weer een moeilijk onderdeel van de (zwangerschaps)yogales. Omdat de bekkenbodem niet direct zichtbaar is, is er soms onzekerheid of ze de oefeningen wel correct uitvoeren. Bij de epi-no met biofeedback kun je direct zien wat je doet. Dit kan zeer motiverend werken. Bovendien is de ervaring, dat door het vaginaal inbrengen van de siliconenballon, die je oppompt tot je een beetje tegendruk ervaart, nog beter gefocust bent.

De epi-no is dus te gebruiken ter voorbereiding op de geboorte, maar ook om na de bevalling de bekkenbodem weer in optimale conditie te brengen.

Ook de Epi-no Libra, die speciaal bedoeld is voor vrouwen met hardnekkige incontinentieklachten of verzakkingen in het bekkengebied, werkt met dit principe.

Misschien ook zinvol om iets te vertellen over mijn relatie tot de epi-no. Ik ben destijds bij de parelMoer geschoold en geef sinds enige jaren zwangerschapsyoga vanuit de Kashmirtraditie. De bekkenbodem heeft altijd mijn grote interesse gehad en toen ik via een klant van het bestaan van de epi-no hoorden wist ik direct dat dit de 'missing link' was in mijn cursussen.

Met yogaoefeningen, ontspanning en adembewustzijn kan ik vrouwen veel aanbieden dat van pas komt tijdens de ontsluiting, maar de uitdrijving vraagt iets totaal anders van een vrouw. Die omslag is niet altijd makkelijk te maken. Met de epi-no kunnen vrouwen zich actief voorbereiden op dit deel van de bevalling.

Mijn kinderen gaan al jaren naar school, dus ik heb niet meer de kans gehad om de epi-no zelf te proberen tijdens een zwangerschap. Maar ik heb er wel mee geoefend en ook een tijdje het langzaam oprekken gevoeld. En ik ben echt heel enthousiast (dat leest u al).

Meer informatie: www.epino.nl.

Op donderdag 25 januari en woensdag 7 februari, om 20 uur, zijn er voorlichtingsavonden over de epi-no in Amsterdam, op onderstaand adres. Graag vooraf aanmelden via de mail.

Ariane van Geijn; Händelstraat 21,
1077 DK Amsterdam; 020 - 675 7367,
06 - 1455 7018; aevangeyn@planet.nl;
www.arianevangeijn.nl.