

De zin en onzin van Epi-no

Verloskundigen aan het woord

Door Joyce Bielderman

Zwangere vrouwen zijn voor (gedegen) voorlichting over hun bevalling aangewezen op wat hun verloskundige weet, leest, ervaart en kent. Helemaal als het gaat over hulpmiddelen zoals de geboortetrainer Epi-no. Want hiervan heeft nog lang niet iedere verloskundige in Nederland gehoord. De hoogste tijd om te praten met verloskundigen die wel ervaring met de geboortetrainer hebben. Zij vertellen meer over Epi-no in hun praktijk.

Epi-no is inmiddels wereldwijd in 30 landen te verkrijgen. En sinds vijf jaar ook in Nederland. Maar de geboortetrainer wint slechts langzaam terrein. Veel verloskundigen komen daardoor op een ander moment in aanraking met Epi-no. Nel Bakker van Verloskundigenpraktijk Waddinxveen ontdekte de geboortetrainer jaren geleden. “Mijn Zwitserse collega werkte al eerder met Epi-no en vertelde mij over haar ervaringen in haar thuisland. Dit gaf voor mij de doorslag: als zij zo enthousiast was over dit hulpmiddel, dan verdient Epi-no het om onder de aandacht te worden gebracht.” De Amsterdamse verloskundige Desiree Lesscher kent Epi-no sinds de introductie in Nederland. “De distributeur kwam persoonlijk uitleg geven bij de Astrid Limburg Praktijk”, vertelt ze. “En ik vond het verhaal zo logisch klinken dat ik meteen besloten heb met Epi-no te gaan werken.” Weer andere verloskundigen raden de geboortetrainer pas aan na een eigen ervaring. Zo ook Lieneke Bremmer van Creation Verloskundigen in Veenendaal. “Ik heb ruim anderhalf jaar geleden zelf met Epi-no getraind en ben bevallen zonder perineumtrauma. Door het trainen wist ik tijdens de bevalling precies de juiste perstechniek te gebruiken. Het trainen met de Epi-no zorgt dat je met zelfvertrouwen de bevalling tegemoet gaat, het resulteert in een vlottere bevalling, en daarom raad ik het ook mijn cliënten aan.”

Waarom?

Zoals de naam doet vermoeden is Epi-no een hulpmiddel dat een episiotomie - ook wel knip - kan helpen voorkomen. Dat is in het buitenland al onderzocht. Maar verloskundigen ervaren juist mentale voordelen. Nel Bakker: “Of een knip of scheur uitblijft is volgens mij niet te voorspellen. Maar alle vrouwen die in mijn praktijk Epi-no gebruiken zijn stuk voor stuk positief over het effect. Door het oefenen met Epi-no wisten ze namelijk waar ze aan toe zijn, hebben ze minder angst en meer zelfvertrouwen. En juist die state of mind is erg belangrijk tijdens een bevalling!” Is er dan helemaal geen fysiek effect? “Toch wel”, zegt Nel Bakker. “Vrouwen die de geboortetrainer hebben gebruikt hebben namelijk allemaal een kortere uitdrijvingsfase. Een belangrijk lichamelijk pluspunt dat voordelig is voor moeder en kind.” Desiree Lesscher is het hiermee eens en gaat een stap verder. Zij vindt dat Epi-no een investering in de toekomst is. “Er is blijkbaar een taboe op bekkenbodemplachten. Je hoort er namelijk bijna niemand over. Maar ik kom erg vaak vrouwen tegen met slecht getrainde bekkenbodemspieren. En op den duur kan dit leiden tot incontinentie. Misschien niet direct na de bevalling, maar toch zeker wel enige tijd erna. Omdat een bevalling een bijna gewelddadige aanslag op je spieren is, raad ik vrouwen aan deze vooraf te trainen met Epi-no. Maar ook na de geboorte van een kind zijn vrouwen gebaat bij het trainen van de bekkenbodemspieren. Het werkt net als bij het trainen voor een marathon. Daar begin je op tijd mee en ook dat bouw je naderhand af. Dat is het beste voor je lichaam.”

Voor wie?

Epi-no wint dus aan populariteit door het overweldigende effect dat vrouwen ervaren. En dat is tevens de reden dat verloskundigen uit alle provincies in Nederland het hulpmiddel aanraden. Toch is Epi-no niet voor elke zwangere, aldus Lieneke Bremmer. “Ik denk goed na over wie ik de geboortetrainer aanraad. Vrouwen die door vorige ervaringen angstig zijn geworden hebben bijvoorbeeld baat bij het vooraf oefenen. Als ze dit onder de knie hebben, zijn ze een stuk zekerder dat ze het persen en uitdrijven tijdens de bevalling ook gaan redden. En dat dus hun traumatische ervaring van de vorige keer niet meer leidend is.” De meeste verloskundigen geven echter aan Epi-no vooral aan te raden aan vrouwen die voor het eerst zwanger zijn. Zo ook Nel Bakker. “Veel vrouwen die voor het eerst gaan bevallen geef ik een folder en een artikel over de geboortetrainer mee. Als ik dan merk dat een vrouw er niet negatief tegenover staat, geef ik zelf ook nog even persoonlijk uitleg. Oefenen met Epi-no wordt door veel vrouwen in eerste instantie als een beetje raar gezien. En dan helpt zo’n extra praatje wel.”

De resultaten

Onderzoek naar de effecten van Epi-no is in het buitenland al gedaan. Maar op harde resultaten van eigen bodem zal er even gewacht moeten worden; Nederlands onderzoek naar de effecten van oefenen met Epi-no is namelijk net gestart. Toch heeft niet elke verloskundige deze resultaten nodig. Desiree Lesscher is al jaren overtuigd van het effect. “Ik heb maandelijks twee of drie vrouwen in mijn praktijk die met de geboortetrainer bevallen. En zij zijn allemaal positief over de effecten ervan. Dat is voor mij bewijs genoeg.” Toch zou zij de voordelen van onderzoek wel zien. “Epi-no hoort niet bij het standaardpakket wat vrouwen vergoed krijgen. Ik vind dit absurd, want wat mij betreft is het trainen van de bekkenbodemspieren de normaalste zaak van de wereld. Helemaal omdat ik weet dat de effecten op de langere termijn werken. Zelfs tegen incontinentie op latere leeftijd.” Ook Nel Bakker is een voorstander van vergoeding. “Toen de geboortetrainer in Nederland verkrijgbaar werd, heb ik geen moment getwijfeld ermee te gaan werken. Ik weet namelijk dat zwangere vrouwen gebaat zijn bij het oefenen. Het geeft ze vertrouwen in hun lichaam. En dat bespoedigt de uitdrijving. En voorkomt dus automatisch hogere zorgkosten.” Lieneke Bremmer is eveneens enthousiast: “Bij mij in de praktijk hebben het afgelopen jaar 15 vrouwen Epi-no gebruikt en zij zijn allemaal goed bevallen. Met minder perineumletsel en een overtuigend vlottere uitdrijving. Sneller dan bij vrouwen die Epi-no niet gebruikt hebben. Deze resultaten motiveren mij. Ik blijf de geboortetrainer aanraden en uitleggen hoe logisch Epi-no werkt.” Ook in bijvoorbeeld ziekenhuizen kaart Lieneke het onderwerp aan. “Helaas merk ik dat gynaecologen en andere aan ziekenhuizen verbonden specialisten nog sceptisch zijn over Epi-no. Helemaal zonder ‘Nederlands wetenschappelijk bewijs’. Dat is heel erg jammer. Want ik weet zeker dat Epi-no een flink aantal knippen kan voorkomen.”

De geboortetrainer Epi-no is bedoeld om vrouwen een paar weken voor de bevalling voor te bereiden. Met de Epi-no rekken ze geleidelijk de vaginale opening en het perineum op. Omdat dit tijdens de bevalling ook zal gebeuren. Tegelijkertijd trainen ze de bekkenbodemspieren. Een belangrijke oefening voor het persen. Meer weten? Kijk op www.epino.nl