

 Meine Erfahrungen zum Epi-No und Trainingstagebuch *sehr lang*

Hallo liebe Mitschwangere,

zu Beginn meiner 3. Schwangerschaft habe ich mich mit dem Gedanken Geburt auseinander gesetzt. Ich hatte zwei wirklich schöne Geburten. Allerdings war die Austreibungsperiode nicht so, wie ich sie mir gewünscht hätte. Ich habe beide male einen Dammschnitt bekommen und wurde von diesem unglaublichen Pressgefühl und diesem widerlichen Brennen derartig übermannt, dass ich nicht mehr Herr meines eigenen Körpers war. Das fand ich nicht sonderlich angenehm und habe beim 3. Kind durchaus über einen Pudendusblock (eine lokale Betäubung der Dammregion) nachgedacht. Bei meinen Recherchen nach Alternativen bin ich auch auf den Epi-No Ballon gestoßen. Das Konzept erschien mir von Anfang an schlüssig, jedoch wurde ich schon von den ganzen kritischen Berichten abgeschreckt. Viele schrieben, dass ihnen Hebammen und Frauenarzt empfindlich davon abgeraten hätten. Von "wirkungslos" bis hin zu gar schädlich war da die Rede. Allerdings ist das Gerät ja auch von einem Frauenarzt entwickelt worden und der sollte sich doch mit der Physiologie auskennen.

Ich habe also erst einmal abgewartet. Eines Tages kam meine Hebamme während einer Vorsorge mit dem Gedanken an. Und zwar ohne, dass ich sie vorher darauf angesprochen habe. Sie war dem Ballon auch zunächst skeptisch eingestellt. Hatte dann aber eine Frau, die sich mit dem Gerät auf die Geburt vorbereitet war und das Ergebnis sprach wohl für sich. Sie empfahl mir also, es mal zu probieren und konnte mir direkt ein kostenloses (neues) Vorführmuster vom Hersteller besorgen.

Mir persönlich geht/ging es bei dem Training ehrlich gesagt gar nicht so sehr darum, dass ich nicht reiße oder geschnitten werden muss. Das wäre ein angenehmer Nebeneffekt, aber ich weiß ja nun schon, wie sich das anfühlt. Meine Hoffnung ist, dass der Körper eben abseits der Wehen dieses Gefühl schon kennt und ich dann unter der Geburt nicht so sehr mit pressen muss, bzw. so unkontrolliert. Und ich hoffe natürlich, dass das Brennen weniger wird, sodass ich das besser aushalten kann.

Ich habe mir also im Vorfeld die Finger wund gegoogelt und geschaut, ob ich irgendwo Berichte finde, wie realistisch dieses Trainingsgefühl mit dem Epi-No im Vergleich zur Geburt ist. Wenn man aber Erfahrungsberichte findet, dann nur in Bezug auf Schnitt/Riss und ob es eine schnelle und leichte Geburt war. Aber eben irgendwie nichts, wie das mit dem Training so war und wie das Empfinden während der Austreibungsperiode dann war.

Und weil ich da nichts gefunden habe möchte ich gerne hier meine persönlichen Erfahrungen mit dem Epi-No niederschreiben und damit anderen, unsicheren Damen helfen.

Was ist der Epi-No:

Der Epi-No ist ein Silikonballon, der in die Scheide eingeführt wird. Anschließend pumpt man den Ballon so weit auf, wie es die persönliche Schmerzgrenze (immer darunter bleiben!!!) zulässt. Danach belässt man den Ballon einige Minuten aufgepumpt in der Scheide, bevor man ihn (aufgepumpt) langsam heraus gleiten lässt, um die Geburt zu simulieren. Man kann den Ballon entweder ca. 30 Minuten eingeführt lassen und ihn dann einmal "gebären", oder man behält ihn immer nur für ca. 2-3 Minuten drin und wiederholt dies dann entsprechend oft. Es gibt den Epi-No als Delfin (ohne Druckanzeige für ca. 70 Euro) und also Delfin plus (mit Druckanzeige für ca. 100 Euro). Die Druckanzeige ist speziell für die anschließende Rückbildung nach der Geburt interessant. Man kann aber auch den normalen Delfin zur Rückbildung benutzen.

Weitere Informationen gibt es auf [EPI-NO - Geburtsvorbereitung, Beckenbodentraining](#),

Mein Training vor der Geburt:

Ich habe bereits bei 33+0 mit der Dammassage begonnen. Allerdings muss ich sagen, dass ich das nicht sonderlich angenehm empfand. Ich habe versucht, so viel Druck, wie möglich, auf die Dammregion auszuüben und das Gewebe mit den Fingern zu dehnen. Bereits nach den ersten paar Tagen mit Massage habe ich zwar deutliche Erfolge gespürt, aber ich war irgendwann auch physisch an meiner Grenze. Durch den dicker werdenden Schwangerschaftsbauch habe ich zunehmend Probleme mit der Hand entsprechend an die Region heran zu kommen. Es ist einfach super unbequem und so konnte ich es kaum abwarten, bis ich endlich mit dem Epi-No Training anfangen konnte.

Laut Hersteller soll man, wenn man bereits einen Dammschnitt/Riss hatte zuerst einen Arzt befragen, ob ein Training möglich ist. Außerdem soll man nicht vor der 37. Woche mit dem Training anfangen.

Da meine beiden ersten Kinder aber 4 und 8 Tage vor dem eigentlichen Termin zur Welt kamen und ich eben schon Narbengewebe durch den Schnitt habe, wollte ich entsprechend zeitig mit dem Training anfangen, um dem Narbengewebe wirklich genug Zeit zu geben, um sich zu dehnen. Ich habe also den Hersteller kontaktiert und angefragt, warum man denn erst in der 37. Woche anfangen soll und inwiefern ein früheres Training ein Problem darstellen würde.

Als Antwort bekam ich, dass man sich als Hersteller natürlich absichern möchte bezüglich Frühgeburt und Co. Ab der vollendeten 37. Woche gilt das Baby ja nicht mehr als Frühchen. Selbst wenn der Epi-No dann vorzeitige Wehen auslösen würde (wobei noch kein Fall bekannt ist) könnte man den Hersteller nicht darauf verklagen, eine Frühgeburt ausgelöst zu haben. Außerdem soll laut Hersteller ein 2-3 wöchiges Training ausreichend sein.

Aber dann sollte/muss man auch täglich üben. Da ich aber mit zwei Kleinkindern nicht weiß, ob ich wirklich täglich dazu komme, oder Lust habe, wollte ich früher anfangen.

Ich hab also, nach Rücksprache mit meiner Hebamme, bei 34+1 mit dem Epi-No Training angefangen.

Eigentlich soll/kann man den Epi-No ohne Hilfsmittel verwenden. Auf gar keinen Fall darf er mit Ölen in Berührung kommen, da er dadurch porös werden kann.

Vor dem Training soll man den Ballon auf ca. 7 cm Durchmesser aufblasen um ihn auf Beschädigungen zu überprüfen.

Ich persönlich benutze den Epi-No nur mit Kondom und reichlich Gleitgel. Ich finde das irgendwie hygienischer. Zur Reinigung wasche ich den Epi-No nach jeder Anwendung mit einer warmen Seifenlauge ab (so wie in der Anleitung empfohlen) und desinfiziere ihn alle paar Anwendungen mit Isopropanol.

Bevor man mit den eigentlichen Dehnübungen beginnt soll man den Ballon zu etwa 3/4 einführen und dann die Beckenbodenmuskulatur anspannen. So soll die Muskulatur trainiert werden. Beim Delfin plus kann man dann den Druckunterschied auf dem Manometer sehen. Schafft man zwischen entspanntem Zustand und angespanntem Zustand gerade mal einen Druckunterschied von 1 oder kleiner, dann sollte man auf jeden Fall mehr üben. Bei einem Druckunterschied von 1-2 ist man schon auf einem guten Weg. Bei 3-4 ist der Beckenboden schon sehr gut trainiert und bei größer als 4 ist es hervorragend und bedarf keiner weiteren Steigerung mehr.

Ich selber habe am Anfang den "Fehler" gemacht, das sich bei diesen Beckenbodenübungen den Ballon noch zu sehr aufgeblasen hatte und gegen einen großen Druck anpressen musste. So hab ich weniger als 1 geschafft und war natürlich deprimiert. Bei mir zeigte das Manometer in entspanntem Muskelzustand immer um die 6 an. In der Anleitung steht, dass bei den meisten Frauen auf der Anzeige 2 steht. Also habe ich so viel Luft heraus gelassen, dass auf der Anzeige 2 stand und habe dann die Übungen wiederholt. Und siehe da, ich schaffe jetzt einen Unterschied von 2.

Diese Beckenbodenübungen soll man ca. 10 Minuten durchführen.

Danach kann man mit den Dehnübungen weiter machen.

Dazu zieht man den Ballon so weit heraus, dass er ca. bis zur Hälfte eingeführt bleibt. Das merkt man ganz einfach, weil der Ballon genau in der Mitte eine kleine Taille besitzt.

Dann pumpt man den Ballon langsam so weit auf, dass man zwar den Druck merkt, aber eben keine Schmerzen hat. Es ist wirklich ganz wichtig immer unterhalb der Schmerzgrenze zu bleiben, weil es sonst zu Verletzungen führen kann.

Bei meiner ersten Sitzung wollte ich kein Risiko eingehen und habe den Ballon eher lasch aufgeblasen. In der Anleitung steht, dass nach ca. 2-3 Übungseinheiten eine gewisse Routine vorhanden ist und man dann auch mehr steigern kann.

Ich habe zwar gemerkt, dass ich einen gewissen Druck in der Scheide spüre (vor allem auf den Darm. Fühlt sich an, als müsste man aufs Klo), aber es war nicht unangenehm oder gar schmerzhaft.

Mir persönlich erschien es sehr lang, den Ballon 30 Minuten so drin zu behalten. Vor allem ihn dann nur einmal heraus gleiten lassen? Gerade dieses Gefühl des heraus gleiten lassens ist mir ja wichtig. Also entschied ich mich für die Variante, die Übungen kürzer, aber dafür öfter zu wiederholen.

Nachdem ich den Ballon also aufgepumpt hatte hab ich ihn nach ca. 2 Minuten langsam heraus gleiten lassen. Habe dabei immer die eine Hand an der Ablassschraube der Pumpe gehabt und die andere Hand am Ballon, um ihn etwas zu bremsen. Beim heraus gleiten lassen habe ich schon einen brennenden Schmerz an der Scheide gespürt. Komischerweise nicht unten am Damm, wo ich es vermutet hätte, sondern eher oben in der Nähe der Klitoris. Also habe ich so viel Luft heraus gelassen, bis das Brennen weg war. Nachdem der Ballon "geboren" ist hält man ihn an die mitgelieferte Vergleichskarte. Dort kann man dann den erreichten Durchmesser ablesen.

Bei meinem ersten Training habe ich hier etwa 7 cm erreicht, was mich schon stolz gemacht hat.

Habe ich immerhin gelesen, dass manche Frauen, trotz wochenlangen Trainings, nicht über 6-7 cm gekommen sind.

Nachdem ich diese Übungen dann etwa 6-7 Mal wiederholt habe hab ich im Anschluss noch Dammassage mit einem Dammassageöl gemacht.

Für das gesamte Training brauche ich etwa 30-45 Minuten.

In den nächsten zwei Tagen habe ich dann versucht den Durchmesser langsam zu steigern. Ich bin dann tatsächlich nach etwa 3 Tagen auf stolze 8 cm gekommen. Das fand ich schon nicht schlecht. Ich habe mit jedem Tag gemerkt, dass das Brennen an der Scheide beim heraus gleiten weniger wird. Ich musste also immer seltener Luft heraus lassen.

Nach etwa einer Woche wollte ich dann tatsächlich mal an meine Grenzen gehen. Ich habe den Ballon also so weit aufgeblasen, dass es zwar nicht schmerzhaft war, aber schon leicht unangenehm. Der Druck, den der Ballon auf den Darm ausgeübt hat war so groß, dass ich das Gefühl hatte, ich mache mir gleich in die Hose. Ich habe regelrecht Schweißausbrüche bekommen und hatte das starke Bedürfnis, den Ballon möglichst schnell heraus gleiten zu lassen. Das erinnert mich vom Gefühl er stark an meine beiden Geburten. Nachdem der Ballon dann raus war wieder nachgemessen und festgestellt, dass ich "gerade mal" bei 9 cm war. Irgendwie war ich total enttäuscht, weil es sich anfühlte, als hätte ich mindestens 11 cm geschafft.

Bei früheren Trainingssitzungen war es so, dass sich das Gefühl nach spätestens 2 mal (am selben Tag) heraus gleiten lassen deutlich gebessert hat.

Bei 9 cm hatte ich aber über mehrere Tage hinweg dieses unangenehme Gefühl und an eine weitere Steigerung war nicht zu denken. Das hat mich schon derbe enttäuscht, weil ich dachte, dass ich wirklich eine physische Grenze erreicht habe und einfach nicht mehr geht. In der Anleitung steht zwar, dass 8-10 cm absolut ausreichend sind und etwa dem Platzbedarf des Köpfchens bei der Geburt entsprechen, aber ich hätte schon gern die 10 cm geknackt.

Nachdem es 3 Tage lang nicht weiter ging und sich am Gefühl nichts geändert hat habe ich mich damit abgefunden, dass ich wohl bei 9 cm hängen bleibe und siehe da, irgendwie hat das wohl dann "klick" gemacht.

Ich habe einfach versucht, meine Konzentration mehr auf den Anus zu legen. Dass ich mich also mehr entspanne und dieses "ich kack hier gleich aufs Bett" Gefühl zulassen kann. Ich hatte ja immer ein Handtuch runter gelegt, und so wäre ein kleiner Trainingsunfall auch nicht wirklich schlimm gewesen. Mit der richtigen Atemtechnik (die ich im Hypnobirthing gelernt habe) gelang es mir dann tatsächlich, den Schließmuskel total locker zu lassen und nach und nach merkte ich dann, dass sich das Gefühl besserte. Nachdem ich dann nachgemessen hatte, die erlösenden 9,5 cm Durchmesser.

Bei den folgenden Trainingseinheiten habe ich dann diese "Visualisierung" auf den Schließmuskel des Darmes fortgesetzt. Es klingt vielleicht wirklich blöde, aber ich hab mir fast vorgestellt, dass ich mich so entspanne, dass sich der Enddarm nach außen stülpt. Und ich hab mir in Gedanken immer wieder gesagt "dann machst du halt aufs Handtuch. Egal, wird gewaschen".

Das hat wirklich sehr geholfen. Ich habe mich also weniger auf das locker lassen der Scheide konzentriert sondern wirklich auf das locker lassen des Darmschließmuskels. Das Pressgefühl wurde mit jeder Sitzung besser und von Schweißausbrüchen o.ä. keine Spur mehr. Mittlerweile lese ich beim Training ein Buch, oder unterhalte mich mit meinem Mann.

In den letzten zwei Tagen habe ich mal gezählt, wie oft ich pumpen kann/muss und welchen Durchmesser ich erreiche. Wenn ich den Ballon im kleinsten Zustand einführe, dann kann ich gut 30 Mal pumpen und komme dann auf 10,5 bis 11 cm. Und ich muss wirklich sagen, dass es alles andere als unangenehm ist. Wenn die Geburt sich dann genau so anfühlt, dann wird das fast ein Spaziergang. Gestern war ich mit dem Gefühl schon so vertraut, dass ich mit dem 11 cm aufgeblasenen Ballon in der Scheide sogar verschiedene Positionen ausprobieren konnte.

Es gibt aber wirklich ein paar Dinge, die man/ihr beim Training beachten solltet:

- Den Ballon immer auf Beschädigung überprüfen.
- Vor den Übungen idealerweise den Darm und die Blase entleeren.
- Nach dem Training nochmal die Blase entleeren um Keime, die eventuell doch in den Harnleiter gedrückt wurden, heraus zu spülen.
- Vor dem Training mit dem Epi-No keine Dammassage mit Öl machen. Das eher hinterher.
- Unbedingt ein Handtuch unter legen, falls doch mal was daneben geht.
- Die Übungen in ruhiger, entspannter Umgebung machen.
- Immer unbedingt unterhalb der persönlichen Schmerzgrenze bleiben!!!. Bei Schmerzen oder starkem Brennen unbedingt sofort Luft ablassen.
- Beim heraus gleiten lassen im Zweifel Luft ablassen, wenn das Brennen zu groß wird. Das Training soll absolut schmerzfrei ablaufen.
- Den Ballon unbedingt gemäß Pflege- und Reinigungsanleitung reinigen und desinfizieren.
- Nichts übertreiben. Setzt euch nicht, wie ich, unter Druck, wenn es mal nicht weiter geht.
- Keinen benutzten Epi-No kaufen (Hygiene!) und nicht mehr nach Ende des Ablaufdatums anwenden.
- Ich empfehle beim Training ein Kondom über den Epi-No zu ziehen und reichlich Gleitgel (auf wasserbasis!!) zu verwenden. Je mehr Gleitgel, desto schmerzärmer läuft auch das Training ab. Insbesondere das heraus gleiten lassen.
- Bei jeder Sitzung langsam!! steigern. Also nicht direkt wieder auf den zuvor erreichten Durchmesser aufpumpen, sondern erst ein bis zwei mal einen kleineren Durchmesser heraus gleiten lassen, um die Muskulatur aufzuwärmen.

Wie gesagt, ich bin mittlerweile bei gut 10,5 - 11 cm Durchmesser angelangt. Weiter steigern werde ich mich nicht. Ich halte jetzt diesen Trainingsfortschritt und merke täglich, dass es mit jeder Sitzung sozusagen angenehmer wird. Wie sich dieses Training dann auf das Geburtsgefühl auswirkt (wenn dann ja noch die Wehen dazu kommen) werde ich dann nach der Geburt schreiben.

Vor einem Schnitt/Riss habe ich ehrlich gesagt gar keine Angst mehr. Meine beiden ersten Kinder hatten 34 cm Kopfumfang. Aber unter der Geburt schiebt sich das ja auch noch zusammen. und wenn ich jetzt schon auf gut 11 cm im Training komme, dann sind das ja schon diese 34 cm Umfang. Mir gibt das Training unglaublich viel Selbstvertrauen und ich habe mittlerweile überhaupt gar keine Angst mehr vor der Austreibungsphase.

Bis jetzt kann ich sagen, dass ich sogar eine bessere Kontrolle über meine Blase habe als vor dem Training mit dem Epi-No. Denn durch den Ballon (besonders den mit der Druckanzeige) hat man ja ein Biofeedback und sieht direkt, ob man auch den richtigen Muskel anspannt.

Aus ist meine Scheide nicht ausgeleiert. Sie sieht immer noch genau so aus, wie vor dem Training (von meinem Mann bestätigt).

Ich kann diese ganzen Kritiken nicht nachvollziehen und denke das resultiert eher aus veralteten Ansichten, Ammenmärchen und aufgrund fehlender Information des geburtshilflichen Personals.


Wie es nachher ausgegangen ist werde ich, wie gesagt, nach der Geburt schreiben. Sollte zwischenzeitlich jemand Fragen haben, immer her damit :-)

P.S. Wem das Gerät neu zu teuer ist, der soll ruhig mal seine Hebamme ansprechen. Die können das wohl günstiger direkt vom Hersteller beziehen.

Auch lohnt es sich, in Foren zu stöbern. Dort werden immer wieder neue und OVP Ballons angeboten,

weil die Frauen dann doch einen Kaiserschnitt bekommen haben und ihn nicht einsetzen konnten. Theoretisch kann man sich auch so einen aufblasbaren Analplug aus dem Sexshop besorgen. Der geht genau so und ist deutlich günstiger.

Liebe Grüße

 Re: Meine Erfahrungen zum Epi-No und Trainingstagebuch *sehr lang*

Ich möchte nochmal ein kleines Update geben, wie so der Stand der Dinge ist.

Bin heute bei 37+1 und das Training geht immer besser von der Hand.

Die 11 cm Durchmesser sind nach wie vor kein Problem. Musste ich aber zu Anfang bei diesem Durchmesser immer noch klein anfangen (also erst mal auf ca. 8 cm aufpumpen und rausgleiten lassen. Dann auf 9 cm usw.) schaffe ich es mittlerweile gleich beim ersten mal, den Ballon auf wenigstens 10 cm aufzupumpen.

Es geht also immer leichter.

Ich kann mich auch wirklich gut mit meinem Mann unterhalten, während ich da diesen 11 cm Ballon drin behalte oder heraus gleiten lasse. Das Druckgefühl lässt also mit zunehmendem Training schon nach und es fühlt sich mit der Zeit schon fast "normal" an.

Ich habe auch verschiedene Positionen des Ballons probiert. Es wird ja empfohlen, dass man ihn etwa bis zur Taille einführt. Ich habe es aber auch schon versucht, wenn man ihn so weit wie möglich einführt. Dadurch verstärkt sich zunächst das Druckgefühl auf den Darm. Aber man kann damit gut spielen. Ich "presse" ihn dann ein wenig heraus und lasse ihn danach wieder zurück in die Scheide gleiten. So kann man gut üben, wie man in die richtige Richtung drückt.

Liebe Grüße

 Re: Meine Erfahrungen zum Epi-No und Trainingstagebuch *sehr lang*

Sooooo, nun habe ich unseren Krümel vor ein paar Tagen entbunden und kann jetzt einen ganz frischen Eindruck geben, wie die Geburt nun nach dem Epi-No Training war.

Ich muss sagen, sie war einfach unglaublich. Ich habe bei Muttermund 6 cm nochmal eine Epi-No Einheit eingelegt um das Gewebe quasi aufzuwärmen. Ich bin ja zuletzt auf gut 11 cm gekommen und konnte das wirklich sehr gut aushalten.

Zunächst wollte ich eigentlich im Stehen entbinden. Aber da mir das dann doch zu unbequem wurde bin ich zwischen zwei (Press)wehen schnell aufs Bett gehüpft und habe im Vierfüßler entbunden. Durch das Training mit dem Epi-No wusste ich genau, wie ich am effektivsten drücken muss und konnte ganz zielgerichtet nach unten drücken/atmen. Das war doch relativ kraftsparend.

Ok, den Pressdrang konnte man nicht wirklich unterdrücken. Das ist wohl wirklich ein Reflex. Aber ich konnte doch recht genau dosieren, wie sehr ich drücke.

Was ich wirklich Wahnsinn fand war die Tatsache, dass ich wirklich jeden Zentimeter genau gemerkt habe, wie das Köpfchen durch das Becken rutscht. Und das hat wirklich überhaupt nicht weh getan. Ich kannte das Gefühl ja vom Epi-No Training.

Als meine Hebamme meinte, ich soll mal etwas sachte machen, da war ich völlig überrascht von der Tatsache, dass das Köpfchen schon da ist. Wenn ich überlege, welch schmerzhaftes und langwieriges Sache das bei meinen ersten beiden Geburten war. Und dieses Mal habe ich das kaum gemerkt. Und nur eine Wehe später war dann der Rest vom Kind auch da. Also habe ich nur zwei Wehen gebraucht, um das ganze Kind raus zu drücken :-).

Und obwohl ich bei meinen vorigen Geburten einen Schnitt bekommen habe und ich wirklich festes Dammgewebe habe bin ich dieses Mal heil geblieben.

Es ist auch nichts geschwollen.

Ich bin ungefähr 2 Stunden nach der Geburt auf die Toilette gegangen und da fühlte es sich schon wieder an, wie vor der Geburt.

Kein "mein Beckenboden hängt in den Kniekehlen" Gefühl, kein brennen auf der Toilette.

Es war wirklich unglaublich. Ich kann den Epi-No wirklich uneingeschränkt empfehlen.

Er hilft nicht nur das Schnitt/Risrisiko zu minimieren, sondern reduziert auch erheblich das Schmerzempfinden während der Austreibungsphase. Bei mir eben sogar soweit, dass es überhaupt nicht weh getan hat.

Diese Geburt war dank Hypnobirthing und Epi-No so schön (für mich absolut perfekt), dass ich direkt wehmütig werde, wenn ich daran denke, dass die Familienplanung jetzt abgeschlossen ist.

Liebe Grüße