



Spital Oberengadin
Ospidel Engiadin'Ota

DAMMVORBEREITUNG MIT EPI-NO

Ziel

Die Dammvorbereitung mit dem Epi-no beugt einen Dammriss oder Dammschnitt vor. Eine Garantie für eine Geburt ohne Geburtsverletzung ist nicht gewährleistet. Der Epi-no fördert die Durchblutung und die Dehnungsfähigkeit des Gewebes im Scheiden- und Dammbereich. Das Körperbewusstsein der Frau wird gestärkt.

Anwendung

Ab der 34. Schwangerschaftswoche einmal täglich. In einer entspannten Atmosphäre und Position den Ballon bis zur Hälfte in die Scheide einführen und festhalten. Danach den Ballon soweit aufpumpen, dass ein Spannungsgefühl entsteht. Diese Spannung ein paar Minuten belassen. Danach die Luft rauslassen und den Ballon entfernen. Von Tag zu Tag den Ballon etwas mehr aufpumpen, sodass immer wieder ein Spannungsgefühl entsteht.

Zu beachten

Keine Anwendung bei Entzündungen im vaginalen Bereich / der Blase. Der Epi-no soll nicht mit Öl in Kontakt kommen.

SPITAL OBERENGADIN · Via Nouva 3 · 7503 Samedan
T +41 81 851 81 11 · www.spital-oberengadin.ch