

Rösli Egger

Sage-femme / préparatrice d'accouchements
qualifiée Nelkenstraße 32
CH 9200 Gossau

EPI•NO : La préparation du nouveau barrage ?

Je travaille comme sage-femme indépendante à Gossau SG. Il y a quatre ans, j'ai ouvert un studio où je propose une préparation à l'accouchement, un entraînement postnatal et un entraînement du plancher pelvien pour les problèmes de vessie. Jusqu'à l'automne 1999, j'incitais mes femmes à préparer le périnée à l'accouchement de manière traditionnelle (avec massage). Puis j'ai eu connaissance d'une publicité dans laquelle l'EPI•NO était présenté. J'ai rapidement décidé d'appeler l'entreprise, nous avons pris rendez-vous et on m'a remis un dossier de documentation contenant des articles de presse, des statistiques et un appareil de démonstration. J'étais sceptique et je ne faisais pas vraiment confiance aux statistiques allemandes. Désormais je transmets l'information sur le nouvel appareil dans mes cours (sans grande conviction). Personne n'était intéressé par cet appareil. Après avoir consulté la direction, j'ai généreusement reçu trois appareils à tester. J'ai délibérément donné les appareils EPI-NO uniquement aux primipares qui souhaitaient s'entraîner régulièrement. Le succès a été immense : les trois femmes ont accouché sans épisiotomie. Au cours des trois années et demie où j'ai travaillé comme préparatrice à l'accouchement, seules deux femmes ont donné naissance à leur premier enfant sans épisiotomie. (Je m'occupe d'une vingtaine de femmes toutes les 8 semaines)

Mes statistiques sur les primo-mères depuis janvier 2000 :

- 18 EPI•NO soumis
- 14 femmes ont accouché et 7 femmes
- ont accouché sans épisiotomie
- 3 femmes avec des écorchures sans points de suture
- 1 femme avec déchirure périnéale I (cette femme enceinte a dû arrêter l'entraînement à cause de un
Interrompre l'infection fongique du vagin pendant 14 jours).
- 1 femme épisiotomie avec extraction par
- dépression 2 femmes avec césarienne

Préparation périnéale avec EPI•NO, ma recommandation aux femmes :

Stimuler la circulation sanguine avec un bain ou des compresses chaudes

À partir de la 34ème semaine de grossesse : augmentez progressivement les étirements individuellement chaque jour. À

partir de la 37ème semaine de grossesse : étirez-vous pendant 15 à 20 minutes une à deux fois par jour.

A partir de 38 semaines de grossesse : étirez-vous 15 à 20 minutes deux fois par jour et poussez le ballon.

Puisque toutes les femmes ne choisissent pas EPI-NO, je transmets également des informations sur la préparation périnéale traditionnelle. Je constate encore et encore que les femmes décident de subir un EPI-NO après avoir utilisé le massage périnéal. Ceci pour les raisons suivantes :

- Posture plus confortable,
moins fatigante
succès visible

- réduit l'anxiété et permet aux femmes de se sentir plus en sécurité et plus calmes pendant l'accouchement

- peut être associé à la respiration, à la relaxation, au contact mental avec le

- Bébé, lire, regarder la télévision, etc.

Un accouchement sans épisiotomie ni déchirure après préparation à l'EPI-NO :

- Augmente nettement le bien-être et la mobilité pendant la période post-partum.

- Il a un effet positif sur la récupération car il n'y a pas de cicatrices.

- Maintient la sensibilité dans la région génitale

- A un effet prophylactique contre l'incontinence urinaire et fécale. Réduit les craintes concernant les rapports sexuels après la naissance.

Les inquiétudes des couples selon lesquelles le vagin ou l'entrée vaginale seraient trop étirées par l'entraînement n'ont pas été confirmées. Grâce à une régression ciblée (développement du plancher pelvien 6 à 8 semaines après la naissance), les muscles non blessés peuvent être mieux développés.