



arco Birth Center & Midwifery Practice GmbH Rosenweg  
3  
6370 Stans  
www.natalhaus-stans.ch

## Rapport d'expérience Epi Non

Comment tout a commencé :

La maison natale d'Arco a été fondée en août 2000.

Durant l'été 2008, nous avons accueilli le 550ème bébé à la maison de naissance. Depuis novembre 2001

Plus de 500 femmes enceintes se sont entraînées avec succès avec l'entraîneur du plancher pelvien Epi No. (voir Statistiques dans les rapports annuels de la maison de naissance arco sur [www.natalhaus-stans.ch](http://www.natalhaus-stans.ch))

Étions-nous, en tant que sages-femmes, sceptiques à l'égard d'Epi No ? Beaucoup!

A cette époque, nous recevions la large publicité Epi No, nous recevions un appareil de démonstration qui était initialement tombé dans un tiroir, un entraînement « technique » du plancher pelvien pour préparer le périnée contredisait notre philosophie d'obstétrique naturelle et holistique.

En juillet 2001, trois premières femmes ont accouché d'affilée, dont un accouché sensiblement plus court.

Période d'expulsion inférieure à une demi-heure sans aucune lésion périnéale. Comment dans

Il s'est avéré plus tard que les trois femmes, qui se connaissaient en privé, travaillaient de leur propre initiative avec Epi No. formées sans que nous, les sages-femmes, le sachions.

Cela nous a fait nous asseoir et en prendre note. Nous avons remis le dossier Epi No à une personne que nous connaissions thérapeute à succès qui propose un massage des points d'acupuncture selon Penzel et a laissé l'appareil allumé

De son point de vue, il existe des influences négatives pour une utilisation dans la zone périnéale.

vérifier. Après que M. U. ne s'est exprimé ni pour ni contre l'utilisation de l'appareil,

Nous avons décidé de tester l'entraîneur pelvien Epi No dans la maison de naissance pendant six mois et recommandons à toutes les femmes de s'entraîner avec cet appareil.

Après les résultats étonnants et extrêmement positifs du premier semestre de tests, l'Epi No fait désormais partie de l'indispensable « inventaire » de la maison de naissance depuis novembre 2001.

Nos recommandations d'application :

- Entraînement quotidien à partir de la 36ème semaine de grossesse, idéalement deux fois par jour dans un endroit détendu et tranquille Atmosphère.
- Appliquer sur la zone périnéale avec une compresse chaude et humide, une compresse de fleurs de foin ou selon les besoins Préchauffer avec un bain de siège, etc.
- Temps d'entraînement pas moins de 10 minutes. Selon le mode d'emploi, augmentez le diamètre du ballon en le gonflant chaque jour, jusqu'à la limite s'il y a une sensation de tension. rend perceptible.
- Respirez profondément plusieurs fois dans cette tension, fermez les yeux et la tête de votre enfant visualiser, puis presser lentement le ballon hors du vagin - nous préférons utiliser le mot "pousser".
- La formation est recommandée à toutes les femmes enceintes, qu'elles soient primipares ou multipares, qu'elles aient déjà accouché avec un périnée intact, ou qu'elles aient eu une déchirure périnéale ou une épisiotomie. a eu lieu. Un périnée intact une fois ne garantit pas nécessairement un accouchement périnéal intact lors d'un deuxième accouchement. Un poids de naissance plus élevé de l'enfant à naître ou un La posture ou la position particulière de l'enfant peut modifier considérablement les conditions périnéales lors de l'accouchement.

Comment guidons-nous nos clients vers la formation avec Epi No :

Beaucoup de nos clients sont au départ assez sceptiques. Epi No est donc discuté dès le début par nous, sages-femmes.

- Tout d'abord, nos clients reçoivent le dépliant d'information d'Epi No. avec la brochure de la maison de naissance. • Lors de la soirée d'information mensuelle, la possibilité de se former avec Epi No est soulignée.

- Lors de la discussion préliminaire avec laquelle nos clients s'inscrivent définitivement à la maison de naissance, nous passons environ 10 minutes à présenter l'Epi No. Nous donnons Epi No à la 35ème semaine de grossesse, la consultation et les instructions durent environ une demi-heure : • Nous parlons du succès que nos clientes connaissent grâce à la formation avec Epi No. Nous communiquons clairement qu'un massage périnéal traditionnel ne remplace PAS l'entraînement avec Epi No, mais c'est quand même mieux que de ne pas préparer du tout le périnée.
- Il est également important d'expliquer à la femme enceinte que l'entraînement avec Epi No n'est PAS une affaire romantique - l'entraînement, et c'est tout à fait le bon terme - parce que c'est un entraînement, doit être amené mentalement au niveau comme si vous pouviez aller à la salle de sport et concentrez-vous sur l'entraînement de vos muscles abdominaux ou de vos biceps, sauf qu'il s'agit en fait d'un entraînement ciblé sur les muscles de votre plancher pelvien.

S'il y a beaucoup de scepticisme ou de peur, nous encourageons quand même la femme à essayer l'Epi No. Si le scepticisme persiste ou si la femme décide de ne pas utiliser l'Epi No, nous l'acceptons. elle ne doit en aucun cas vous forcer à le faire ni vous sentir traumatisée par cela.

En fin de compte, nos statistiques en disent assez sur les chiffres de réussite : d'innombrables femmes se sont déjà entraînées avec succès avec Epi No avant d'accoucher, encourageant d'autres clientes à faire de même. Seulement 3 épisiotomies en 8 ans de travail avec plus de 550 naissances, et celles-ci uniquement pour des indications liées à l'enfant, est un indicateur motivant !

Nos expériences avec Epi No :

L'entraînement avec Epi No réduit considérablement l'épisiotomie et le taux de déchirure périnéale spontanée.

La phase d'expulsion est raccourcie d'au moins la moitié dans plus de 70 % de toutes les naissances.

Les sentiments de peur de nombreuses femmes enceintes concernant « l'ouverture de la tête » sont discutés et peuvent être réduits avant l'accouchement - après l'accouchement, de nombreuses femmes parlent d'un « effet de reconnaissance » à la naissance de la tête en raison de l'entraînement préalable avec Epi No.

Surtout pour les femmes qui ont subi des interruptions chirurgicales d'accouchement telles que les accouchements par forceps ou sous vide, qui n'ont souvent pas connu de phase de poussée consciente, la « pré-expérience » de la tête passant à travers le ballon pour être poussée vers l'extérieur à la fin de l'accouchement respectif. la formation avec Epi No est d'une grande importance.

Sans discussion, la phase de poussée, comme l'ensemble de l'accouchement, est associée à la douleur, c'est pourquoi on parle consciemment de travail d'accouchement. Epi No aide aussi à se préparer à cette situation à venir, à cette expérience limite extraordinaire : accueillir la douleur.

Enfin, je voudrais dire :

Chaque sage-femme apprend et connaît la forme active de protection périnéale ; pour de nombreuses sages-femmes, c'est un privilège de prêter activement main-forte à l'endroit où l'enfant émerge et d'éviter une pénétration rapide de la tête et donc d'éventuelles blessures. Nous, sages-femmes de la maison de naissance Arco, allons jusqu'à affirmer qu'une protection périnéale active par la sage-femme n'est pas nécessaire après une formation avec l'Epi No. Il n'y a rien de plus beau et de plus épanouissant pour la femme qui accouche, son partenaire et pour nous en tant que sages-femmes, lorsque la femme met la tête de son enfant dans sa propre main ou dans celle de son partenaire, elle-même le sait intuitivement et grâce à la formation avec Epi. Non, quelle quantité de sensations et de dosage ce processus nécessite. Ces accouchements sont ceux qui entraînent le moins de blessures périnéales et constituent la manière la plus digne, active et holistique d'accompagner une naissance. Pour expérimenter la femme et l'homme comme une unité, nous sommes des sages-femmes en arrière-plan, des figurants avec les connaissances spécialisées nécessaires et disponibles à tout moment.

Sur la base de nos nombreuses années d'expérience, nous pouvons fortement recommander l'entraîneur du plancher pelvien Epi No à chaque femme enceinte pour préparer l'accouchement et la période postnatale.

Kehrsiten, le 24 novembre 2008

Irmgard Hummler, dipl. Sage-femme HF arco  
Birth Center & Hebammenpraxis GmbH