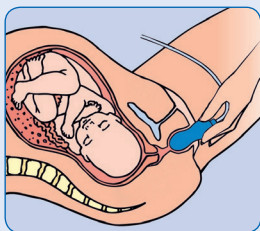


Légy aktív a szülés előtt

Felkészülés a szülésre az **EPI•NO Delphine és Delphine Plus** készülékkel

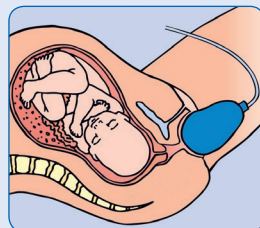
A szülés várható időpontja előtt három héttel kezdje el a készülék használatát, hogy növelje gátizomzatának rugalmasságát. Naponta 15 percet szánjon a gyakorlatozásra, melynek során izomzatát erősíteni és egyben nyújtani is tudja.

Medencefenék izomzatának erősítése



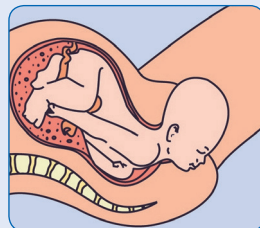
Fogja meg a tömlőcsatlakozásnál az **EPI•NO** ballont és körülbelül a feléig, óvatosan vezesse be a hüvelyébe. Gyakorlaskor az izmok megfeszítésére a labda ellenállást vált ki, így erősítve azokat.

Nyújtási gyakorlatok



Lassan pumpálja fel a labdát, amíg az nem kellemetlen. A labda méretét minden alkalommal lépésről lépésre növelje egy kicsit, ezzel óvatosan tágítható a gáttájéki izomzata és szövete, valamint a szülőcsatorna.

A szülést szimuláló gyakorlatok



A nyújtási gyakorlatok befejeztével próbálja meg a medencefenék izmainak ellazításával kicsúsztatni a labdát a hüvelyből. Ez az érzés hasonlít a szülés kitolási szakaszára.

Kényelmesen

Az **EPI•NO** készülékkel optimálisan lehet felkészülni a szülésre. A medence és a gátizomzat fokozatos és óvatos nyújtásával megelőzhetők illetve csökkenthetők a szülés során fellépő sérülések.

A szülés után az **EPI•NO Delphine Plus**, az Ön ideális partnere a kitágult, legyengült vagy esetleg sérült izmok regenerálásában is.

Védje és erősítse
a gátizomzatát - higgye el,
az eredmény nem marad el!



Az **EPI•NO Delphine és Delphine Plus**szal

- bármikor, könnyen és kényelmesen használható
- a gátmetszés szükségessége hatékonyan csökkenthető
- a szülés az anya és a baba számára is kevesebb stresszel jár
- a szülést követő regenerációs folyamat lerövidíthető
- gyorsabban lehet ismét fit
- a szexuális érzékelés gyorsabban és teljesebben helyreállítható
- mindig van biofeedback, azaz visszajelzés az izmok állapotáról

TECSANA
Munich · Germany

kizárólagos magyarországi képvisellete:

Gyno-Cont Kft.
9026 Győr Bácsai u. 148/D
Telefon: +36 96 253-178
Info@ladypower.hu
www.epino.hu



Az **EPI•NO Delphine és Delphine Plus** szabadalmaztatott termék melyet sikerrel teszteltek a világ számos klinikáján.



Előkészített **Starttal**
az **Életbe**

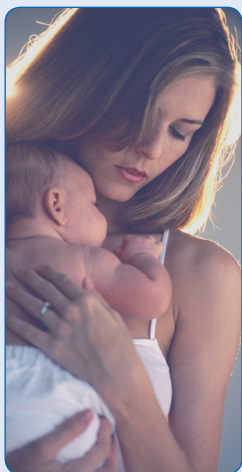


Szülés előtt és után az **EPI•NO Delphine és Delphine Plus** segít Önnek!

Az Ön partnere:

www.epino.hu

Az élet kezdete egy előkészített biztonságosabb starttal



A szülés egy csoda, öröm, elragadtatás, tele érzéssel. Ugyanakkor nagyon kemény munka. Az **EPI•NO Delphine** és **Delphine Plus** a gátizomzatának gyengéd trénerre hozzásegíti gyermekét egy nagyszerű start hoz. Az izmok és szövetek fokozatos erősítése és nyújtása az **EPI•NO Delphine** és **Delphine Plus** által csökkenti a szüléskor fellépő gát szakadásának vagy repedésének veszélyét, illetve a gátmetszés szükségességének valószínűségét.

A szülő nők kétharmadát érinti a gátsérülés. A gát masszázsa alkalmazása önmagában nem elég ennek megelőzésére. A gátsérülés leggyakoribb következménye lehet a hegesezés, a gyulladás, illetve fájdalom székletürítéskor és szexuális együttlét közben, továbbá inkontinenciához és méhsüllyedéshez vezethet.

Az **EPI•NO**-t a természet ihlette!

Az afrikai nőktől származik az elgondolás. Ők ezt már évszázadok óta alkalmazzák!



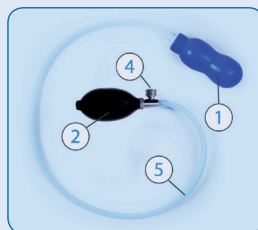
Náluk a kismamák a lopótök segítségével felkészítik a gátizomzatukat a szülésre, ezáltal a minimumra csökkentik a gátizomzat sérülésének esélyét. Ebből az ősi afrikai gyakorlatból származik a puha felfújható modern ballon az **EPI•NO**.

Felkészülés a szülésre

A szülésre felkészítő és a szülés utáni regenerálódást segítő **EPI•NO Delphine** és **Delphine Plus** medencefenék tréner, nőgyógyászokkal, zúlésnővel, fizioterapeutákkal és terhes kismamákkal szorosan együttműködve, a lehető legnagyobb gondossággal fejlesztették ki.

Részei:

- (1) egy anatómiailag formatervezett felfújható szilikon ballonn,
- (2) egy kézi pumpa,
- (3) egy nyomásmérő (csak Delphine Plus típusnál),
- (4) egy légtelenítő szelep valamint
- (5) egy összekötő tömlő.



EPI•NO Delphine



EPI•NO Delphine Plus

Használja Ön is az **EPI•NO Delphine** és **Delphine Plus** készüléket, szülésének megkönnyítése érdekében!

- Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a gátizomzat sérülése egyértelmű csökkenést mutat a készüléket használó szülő nők esetében. Ideális, ha a gyakorlást gátmasszázzsal is kombinálja.
- A kitolási szakasz jelentősen lerövidül, így az anya és a baba számára is csökken a szülési stressz.
- A szülés során csökken a fájdalomérzet.
- A rendszeres gyakorlás csökkenti a szüléstől való félelmet, növeli a szülő nő magabiztosságát. A várandós kismama megtapasztalhatja a szülése alkalmával előforduló tágulás érzetét.

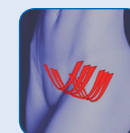
Légy aktív szülés után is!

Mi a gátizomzat? Miről beszélünk?

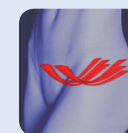
A gátizomzat az egyik legjelentősebb izomcsoportja a női testnek. Ez egy többrétegű izomcsoport a szeméremcsont és a farok csont között. Ez az izomcsoport zárja alulról a kismedencét, tartja a kismedence szerveit, közreműködik a helyes, egyenes tartásban. Ezáltal biztosítja a helyes keringést és légzést. Minél erősebb a gátizomzat, annál stabilabban működnek a medencetájéki szervek, mint a méh, a húgyhólyag és a béltraktus. Erős gátizomzat növeli a szexuális érzékelést.



külső réteg



középső réteg



belső réteg

Miért van szükség gátizom tréningre?

A szülés során a gátizomzat rendkívüli módon kitágul, megfeszül. Tudatos tréninggel kell ezeket az izmokat újra megerősíteni.

Szülés utáni medencefenék-izomzat erősítő program **EPI•NO Delphine Plus** készülékkel

Körülbelül 3-6 héttel a szülés után ajánlatos elkezdni a regenerációs gyakorlatokat (Dr. Kegel). Ezáltal megerősítheti a gátizomzatát, helyreállíthatja annak eredeti állapotát.

Minél erősebben megszorítja a gátizomzatát, annál erősebb nyomás tevődik a ballonnra. Az **EPI•NO Delphine** nyomásmérő mutatójának kitérése jelzi a ballonnra gyakorolt nyomás erősségét és láthatóvá teszi az elért fejlődést. Ezt szaknyelven Biofeedback-funkciónak nevezik.



Az **EPI•NO Delphine Plus** készülékkel tudatosan erősíti gátizomzatát és az elért eredményt kontrollálni tudja.