



**EPI-NO** *Delphine*  
**EPI-NO** *Delphine Plus*  
+ Biofeedback

Instructions for use  
Gebrauchsanweisung  
Mode d'Emploi  
Istruzioni per l'Uso  
Instrucciones de Uso



**TECSANA**  
Munich - Germany

<b>English</b>	<b>Instructions For Use</b>	<b>3 - 13</b>
<b>Deutsch</b>	<b>Gebrauchsanweisung</b>	<b>14 - 23</b>
<b>Français</b>	<b>Mode d`Emploi</b>	<b>24 - 33</b>
<b>Italiano</b>	<b>Istruzioni per l`Uso</b>	<b>34 - 43</b>
<b>Español</b>	<b>Instrucciones de Uso</b>	<b>44 - 53</b>

  
**TECSANA**  
Munich · Germany

[www.epino.com](http://www.epino.com)



TECSANA GmbH  
Planegger Straße 9a  
D-81241 München  
Tel. +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0  
Fax +49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

## Product Description

The **EPI-NO Delphine** and the **Delphine Plus** Birth and Postnatal Trainer were designed, developed and manufactured in Germany in close co-operation with gynaecologists, midwives and pregnant women.

It consists of (1) a narrow contoured silicone balloon, (2) a hand pump, (3) a mirror (**EPI-NO Delphine**) or a pressure display (**EPI-NO Delphine Plus**), (4) an air release valve, (5) connected by a flexible plastic tube.



**EPI-NO Delphine**



**EPI-NO Delphine Plus**

## Indication

**EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** are patented and intended to be used as a Birth Trainer and a Pelvic Floor Muscle Trainer.

### Applications

First, **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** can gently prepare your perineum for childbirth:

[Birth Preparation](#)

Second, **EPI-NO Delphine Plus** exercises promote optimal postnatal recovery:

[Pelvic Floor Muscle Training](#)

## Training methods

### Three Stage Birth Program

(**EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus**)

- Exercise the Pelvic Floor Muscles  
To strengthen the pelvic floor muscles before birth.
- Stretch the Perineum  
For the gradual stretching of the vaginal passage, the perineum and the vaginal muscles prior to birth.
- Prepare for the Birth  
To train for the delivery phase of childbirth.

### Postnatal Pelvic Floor Muscle Training Program

(Note: Only **EPI-NO Delphine Plus** offers biofeedback)

[Pelvic Floor Muscle Training](#)

To strengthen the pelvic floor muscles following birth.



All exercises are simple and can be done on your own in the privacy of your home. You can adjust **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** training to your specific requirements.

Clinical studies and practical experience have shown the effectiveness of choosing an **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** training regimen.

During the stretching exercises for birth preparation, the **pressure display** (only **EPI-NO Delphine Plus**) **does not indicate the balloon size**.

You can determine your training progress with the measurement template included, or use a tape measure (A measurement of the balloon size is possible only outside the body).

However, during pelvic floor muscle training, your exercise progress is indicated by the movement of the pressure display needle (only **EPI-NO Delphine Plus**).

If a caesarean section is planned you will not benefit from perineal stretching, however **EPI-NO** may still be used to ensure effective pelvic floor muscle training.



## Contraindications

You must not use **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** if any of the following are present:

- The baby is in an unusual position, or if there are identified risks making a vaginal birth impossible (e.g. Placenta praevia).
- There is a risk of an ascending infection (e.g. premature amniorrhexis, infection of the vagina)
- You have injuries in your genital area which have not yet healed.
- You are under the influence of alcohol or drugs.
- You have vaginal bleeding.
- You have a malignant disease in your genital area (e.g. cervical cancer)

**EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** should only be used under the supervision of a physician or midwife:

- If you have any nerve damage or other diseases that reduce pain sensation in your genital area.
- If you are a paraplegic
- If you have been diagnosed with Multiple Sclerosis.
- If pain killers that reduce the feeling of pain in the vaginal area have been administered .
- If you have marked varicosity at the vaginal entrance (varicose veins).

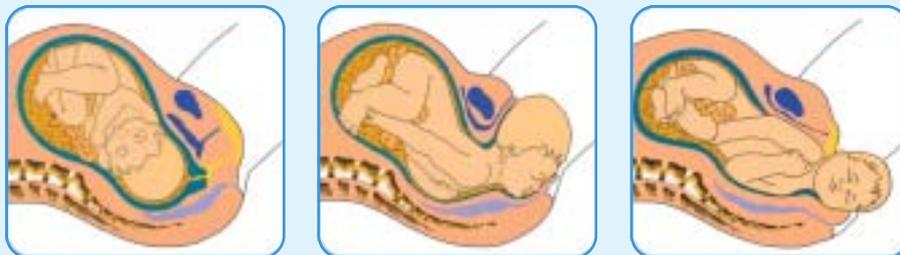
Please consult your physician or midwife before using **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus**.

## Warning / Caution

- For hygienic reasons, **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** are intended as single user devices; meaning only one woman should use the device.
  - Childbirth training should not begin more than three weeks before the expected delivery date or as established by your physician or midwife.
  - Do not use **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** for more than two pregnancies, or after the end of its recommended life span (as shown on the label on the hand pump).
  - Stop exercising with **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** if you experience any pain.
  - Before you use **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** for the first time or if it has not been used for more than four weeks, you should inflate the balloon by first closing the air release valve, then squeezing the hand pump about ten times in sequence.
- Open the air release valve to let the air out and return the balloon to its original shape. This allows you to test the device. If your **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** is not in perfect working order contact your supplier before use.
- We recommend you thoroughly wash your hands with soap and water before each use of **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus**. Please strictly observe the guidelines for cleaning and disinfecting **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** (see section "Cleaning and Disinfecting").
  - Only use water-based lubricants. Do not use lubricants containing oils or essential components as these can damage the balloon.
  - Take care not to damage the balloon with pointy or sharp-edged items (e.g. rings, fingernails, etc.).
  - When the balloon is inserted and inflated, you should not move excessively to avoid uncontrolled movements of the balloon.
  - **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** must not be used under water (e.g. in the bath) as penetrating water can impair function.
  - Store **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** carefully to avoid extended exposure to direct sunlight.
  - **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** should be kept out of reach of children!

## EPI-NO - Birth Preparation

**EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** Birth Trainer are designed to be used by



both primiparae, (mothers expecting their first child), as well as by multiparae, where no medical reasons make it's use inappropriate (see section on "Contraindications").

If your physician or your midwife, has not recommended a specific training regimen, you should begin **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** training 3 weeks before your expected delivery date.

Through the gradual strengthening and stretching of the muscles and tissue, the entire pelvic floor will become stronger and more elastic.

This reduces the chance of a tear of the perineum or the need for an episiotomy during delivery.

If the perineum remains undamaged, the muscles and tissue can more easily recover following childbirth. Furthermore, any unpleasant after-effects, such as scars, prolapse or incontinence may be avoided.

### Instructions

Select a pleasant place for your exercise with **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus**. Ensure you are not disturbed. Choose a comfortable position (e.g. semi reclined). With time and practice you will find the most appropriate position for you.

Under some circumstances you may also discover a suitable position for giving birth to your child.

Close the air release valve before introducing the balloon into the vagina. In some cases it may be necessary to lubricate the tip of the balloon (see section "Warning / Caution").

## Three Stage Birth Program

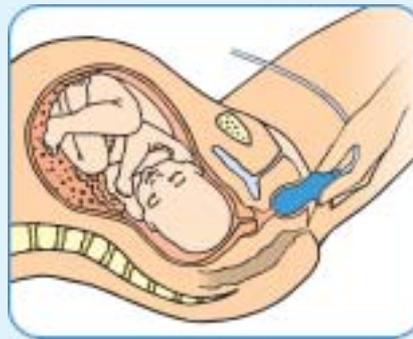
### 1. Exercise the Pelvic Floor Muscles

Insert about two thirds of the balloon into the vagina (see illustration). By gently gliding the balloon up and down you will obtain a feeling of the elasticity within the perineal area. Remain relaxed during your exercises even if the training is unfamiliar at the beginning.

Experience has shown that a certain routine is achieved after about three training sessions. You will develop a feeling for the best routine for you.

While tensing the pelvic floor muscles try to draw the balloon upward for about 10 seconds. Then relax for 10 seconds and repeat this exercise for a minimum of 10 minutes. Gently touch the balloon and feel it moving upwards with the muscle tension. This way you can check that you are exercising correctly.

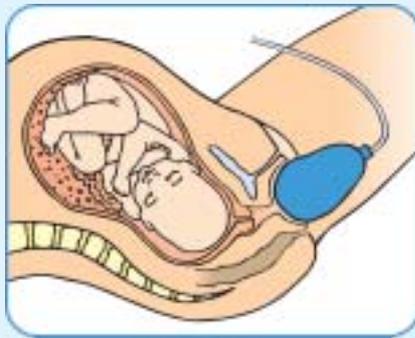
**EPI·NO Delphine Plus** Only: Observe the needle on the pressure display before and after tensing the pelvic floor muscles. You may not notice any appreciable pressure difference when you first commence your exercises. However, after a few days you will begin to achieve your first results.



## 2. Stretch the Perineum

Slowly inflate the balloon, as far as your personal comfort level permits (a slight stinging sensation indicates stretch). Leave the inflated balloon in the vagina for a period of about ten minutes.

With this exercise the skin and muscles, the perineal area, as well as the birth canal are gradually and gently expanded.



The balloon size should be increased gradually from one training session to the next. **However, you should always stay within your personal comfort level.**

By operating the air release valve you can reduce the balloon size at any time. The reading on the pressure display (only **EPI-NO Delphine Plus**) does not indicate the balloon size.

Do not rely on the pressure readings on the pressure display in this training phase - simply trust your body feeling.

## 3. Prepare for Birth

At the end of the stretch, relax your pelvic floor muscles and allow the balloon to gently expel itself from the vagina. This simulation of birth allows you to experience the sensation of birth ahead of time.

You can determine your training progress with the measurement template included, or use a tape measure (A measurement of the balloon size is possible only outside the body).

## Further Information

Sometimes the pelvic floor tension may be intensified when letting the balloon glide out. In the first training session we recommend you reduce the size of the balloon by letting a little air out to become familiar with this exercise.

As your training progresses you will find it easier to let the balloon glide out. Gradually increase the balloon diameter, building your confidence and strength.

Each session should not last longer than 30 minutes and not be performed more than twice a day.

Clean your **EPI-NO Delphine** and **Delphine Plus** according to the method described (see section on "Cleaning and Disinfecting") at the end of each training session.

Each training session reduces the risk of damage to your perineum during childbirth. Optimum training is achieved when the balloon has reached a diameter of 8-10 cm (3-4 inches) and can be glided out while inflated after about two weeks of training.

Once you have reached a balloon diameter of 8-10 cm (3-4 inches) you should then focus on training the pelvic floor and practising for the delivery phase.

It is not recommended, to further increase the balloon size. A diameter of 10 cm (4 inches) represents the approximate space needed for delivering your baby.

Occasionally the balloon may be expelled prematurely (e.g. because of excess lubricant). Avoid this by holding it in place or closing your legs.

You can also feed the balloon in slightly further. Even if the balloon slips totally into the vagina and touches the cervix, it can be returned to the correct position by pulling slightly at the base of the balloon.

If any complications should arise when using the **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** please consult your physician or midwife immediately.

## Postnatal Pelvic Floor Muscle Training Program

(Note: Only **EPI-NO Delphine Plus** offers biofeedback)

Before commencing **EPI-NO Delphine Plus** postnatal pelvic floor muscle training any vaginal discharge should have subsided and any perineal injuries allowed to heal.

We recommend using **EPI-NO Delphine Plus** not before 3 weeks after your delivery.



Pelvic floor muscles (red)

We also recommend the exercises should continue for a minimum of 3 weeks (usually postnatal training extends for 4 to 6 months).

### Typical symptoms of weakened pelvic floor muscles are:

- Leaking of urine when coughing, sneezing, climbing stairs, and carrying heavy objects.
- Constant urge to urinate, even with an empty bladder.
- A strong feeling of downward pressure.
- Prolapse of the vaginal tissues or the uterus.
- Involuntary loss of wind (flatus) and stool (anal incontinence).

Select a pleasant place for your exercise with **EPI-NO Delphine Plus**. Ensure you are not disturbed.

Choose a comfortable position (e.g. semi reclined). With time and practice you will find the most appropriate position for you.

Take relaxed, regular breaths during exercise. Try to relax your buttocks, thighs and stomach. We recommend exercising 10 to 20 minutes per day.

### Getting Started

Open the air release valve, squeeze the air out of the balloon with your hand, then close the air release valve. The balloon will now remain in this deflated shape. Lubricating the top half of the balloon will facilitate insertion (see section "Warning / Caution").

Hold the balloon near the end and introduce it about two thirds of the way into the

vagina. Take your time, as the vagina may be dry and tender.

Relax your pelvic floor. Now inflate the balloon to the point that you are aware of its presence (for most women the pressure gauge will show 2). Should the pressure be too strong, you can reduce it at any time by opening the air release valve.

### Perineal Draw Up Exercise

While tensing the pelvic floor muscles try to draw the balloon upward for about 10 seconds. Then relax for 10 seconds and repeat this exercise again.

Gently touch the balloon and feel it moving upwards with the muscle tension. This way you can check that you are exercising correctly.

**EPI-NO Delphine Plus** only: Observe the needle on the pressure display before and after tensing the pelvic floor muscles: See "Training Progress Table".

You may not notice any appreciable pressure difference when you first commence your exercises. However, after a few days you will begin to achieve your first results.



### Further exercises with EPI-NO Delphine Plus

The following exercises give you a variety of training possibilities. Follow the instructions for use or train with the **EPI-NO Delphine Plus** exercises recommended by your physician or midwife.

Follow the instructions for inserting your **EPI-NO Delphine Plus** (see section "Post-natal Pelvic Floor Muscle Training Program").

During all exercises you can follow the needle on the pressure display and check your pelvic floor strength.

#### Training Progress Table:

Pressure difference (tensed - relaxed)	Comment
< 1	Should be improved
1 - 2	You are getting there
3 - 4	Already very good
> 4	Excellent

#### "Pelvis Rock"

Lie on your back and bend your knees with your feet firmly on the ground, and pressure on your heels. Alternately raise your right and left hip and repeat this 2-3 times.

#### "Around the Clock"

Assume the same starting position as for "Pelvis Rock". Imagine there is a clock under your pelvis. Follow the movement of the hands, first clockwise and then counter clockwise. The movements should be so smooth that the pelvis seems to continuously rotate.

### “Long Legs”

Lie on your back and stretch your legs. The entire spinal column should touch the floor. Move your chin towards your chest so that the neck is stretched.

Alternately push your right and left heel away as if you want to elongate your legs. Simultaneously draw your toes towards your body.

## Cleaning and Disinfecting

### Caution

- Make sure the pump does not get wet during cleaning and disinfecting because water may damage the interior.
- Follow cleaning and disinfecting instructions prior to first use and immediately after every subsequent use.
- If **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** is not used for more than 7 days, repeat cleaning and disinfecting prior to use.

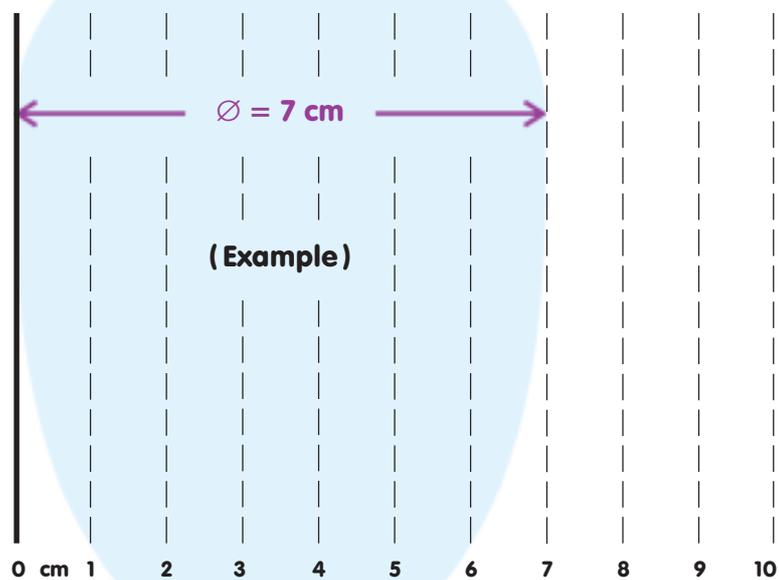
Before first usage and immediately after every use, clean **EPI-NO Delphine** or

**Delphine Plus** thoroughly following these guidelines:

- Inflate the balloon by pressing the pump about 10 times.
- Carefully clean the balloon with soap and warm water (minimum 40 C / 104 F; 1-2 minutes). Take care not to wet the pump as water may damage the interior. Rinse the balloon under warm running water. Let **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** dry on a clean, smooth surface.
- Disinfect **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** by wiping it with 70% Isopropyl from your pharmacy. Use a cotton pad or medical alcohol pads like those supplied in your starter set.
- Only when completely dry place **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** into the pouch, close zip and store in a clean, dry place.

We wish you success with your **EPI-NO Delphine** or **Delphine Plus** training.

## Measurement Template



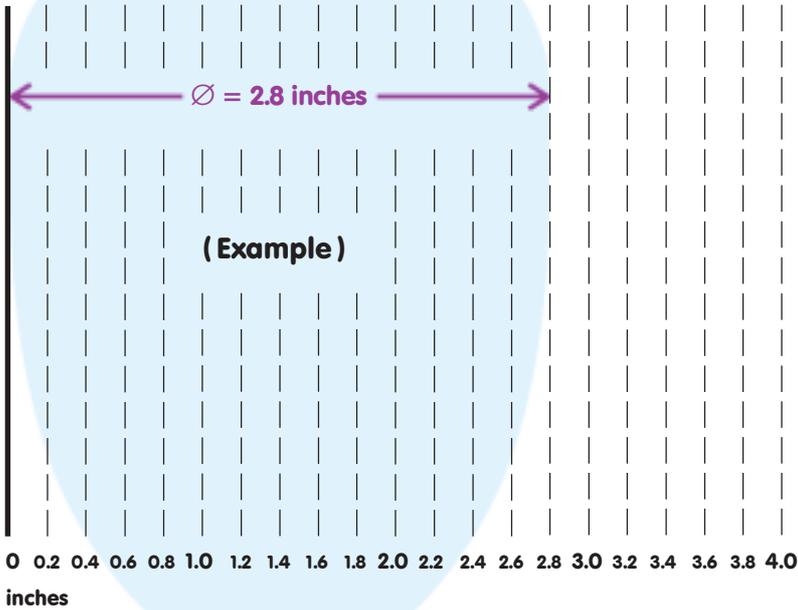
To measure the diameter of the inflated balloon, align the balloon with the solid line (0 cm) on the left of the template card as shown in the diagram.

The horizontal red arrows (example 7 cm) indicate the widest point of the balloon.

The Conversion Table opposite indicates the Circumference value for each Diameter measurement.

Ø Diameter in cm		C Circumference in cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

# Measurement Template



( Example )

To measure the diameter of the inflated balloon, align the balloon with the solid line (0 inches) on the left of the template card as shown in the diagram.

The horizontal red arrows ( example 2.8 inches) indicate the widest point of the balloon.

The Conversion Table opposite indicates the Circumference value for each Diameter measurement.



EPI-NO<sup>®</sup> *Delyphine*



EPI-NO<sup>®</sup> *Delyphine Plus*  
+ Naloxon

## Produktbeschreibung

Die Beckenbodentrainer zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** wurden in enger Zusammenarbeit mit Gynäkologen, Hebammen und Schwangeren mit größter Sorgfalt entwickelt.

Sie bestehen aus (1) einem anatomisch geformten aufblasbaren Silikonballon, (2) einer Handpumpe, (3) einem Spiegel ( **EPI-NO Delphine** ) oder einer Druckanzeige ( **Delphine Plus** ), (4) einem Luftablassventil sowie (5) einem Zuführungsschlauch.



**EPI-NO Delphine**



**EPI-NO Delphine Plus**

## Indikation

**EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** sind als Beckenbodentrainer zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung patentiert. Mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** erschliessen sich Ihnen zwei Anwendungsgebiete mit verschiedenen Übungsmöglichkeiten.

### Anwendungsgebiete

Erstens, mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** können Sie ihren Beckenboden schonend auf die Geburt vorbereiten:

#### Geburtsvorbereitung

Zweitens, mit den **EPI-NO Delphine Plus** Übungen unterstützen Sie optimal die nachgeburtliche Regeneration:

#### Beckenbodentraining

## Übungen mit EPI-NO

### Drei Stufen Geburtsvorbereitungsprogramm

( **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** )

- Beckenbodenübungen  
Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur vor der Geburt.
- Dehnungsübungen  
Zur schrittweisen Dehnung des Scheidenausgangs, des Damms und der Vaginalmuskulatur vor der Geburt.
- Simulationsübungen  
Zum Einüben der Austreibungsperiode.

### Nachgeburtliches Beckenbodentraining

(Hinweis: Nur **EPI-NO Delphine Plus** bietet Biofeedback)

## Beckenbodenübungen

Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt.



Alle Übungen können Sie zu Hause und ohne fremde Hilfe ausführen und das Training ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen.

Klinische Studien sowie unzählige Erfahrungsberichte von Anwenderinnen haben die Wirksamkeit des Trainings mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** eindrucksvoll bestätigt.

Bei den Dehnungsübungen zur Geburtsvorbereitung zeigt der Druckanzeiger (nur **EPI·NO Delphine Plus**) nicht den Ballonumfang an. Ihren Trainingsfortschritt stellen Sie vielmehr anhand der rückseitig abgebildeten Schablone oder mit einem Maßband fest.

Beim Beckenbodentraining hingegen, zeigt sich der Trainingserfolg durch den Ausschlag des Druckanzeigers (nur **EPI·NO Delphine Plus**), dessen Wert Sie einfach ablesen können.

Wenn bei Ihnen eine Kaiserschnittgeburt geplant ist, sind die Dehnungsübungen zur Geburtsvorbereitung nicht sinnvoll. Die vor

und nachgeburtlichen Beckenbodenübungen mit **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** sind jedoch in jedem Fall hilfreich.

## Gegenanzeigen

**EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** dürfen Sie nicht anwenden:

- Bei ungewöhnlicher Lage des Kindes bzw. bei Befundrisiken, die eine vaginale Entbindung unmöglich machen (z.B. Placenta praevia).
- Bei Gefahr einer Infektion durch aufsteigende Keime (z.B. vorzeitiger Blasenprung, Scheideninfektion)
- Bei nicht abgeheilten Verletzungen im Genitalbereich.
- Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.
- Bei vaginalen Blutungen.
- Bei bösartigen Erkrankungen im Genitalbereich (z.B. Gebärmutterhalskrebs)

Nur unter Aufsicht eines Arztes oder einer Hebamme dürfen Frauen **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** anwenden:

- Bei Nervenschädigungen und anderen, das Schmerzempfinden im Genitalbereich einschränkenden Erkrankungen
- Bei Querschnittslähmung.
- Bei Multipler Sklerose.
- Bei Einnahme von Schmerzmitteln, die das Schmerzempfinden im Genitalbereich einschränken.
- Bei ausgeprägter Venenerweiterung am Scheideneingang (Krampfadern).

Bitte sprechen Sie vor der Anwendung von **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

## Sicherheitshinweise

- Um eine Verschleppung von Keimen auszuschliessen, dürfen **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** nur von einer Frau angewendet werden.
  - **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** frühestens drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin anwenden, oder wie mit Ihrem Arzt oder Hebamme besprochen.
  - **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** nicht bei mehr als zwei Schwangerschaften und nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums einsetzen.
  - Beenden Sie die Übungen mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus**, wenn Sie dabei Schmerzen verspüren.
  - Vor der ersten Anwendung oder nach einer Anwendungspause von mehr als vier Wochen, sollten Sie den Ballon, nach dem Schliessen der Luftablassschraube, durch ca. zehnmalsiges Zusammendrücken des Handballs, aufblasen.  
Öffnen Sie nun die Luftablassschraube, um den Ballon wieder in seine Ausgangsform zu bringen.  
So können Sie das Gerät auf Unversehrtheit prüfen und sich mit dem Umgang von **EPI·NO** vertraut machen. Sollte das Gerät Beschädigungen aufweisen, ist von einer Anwendung abzusehen.
- Wir empfehlen, die Hände vor jedem Gebrauch von **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** gründlich mit Wasser und Seife zu waschen.  
Halten Sie sich bei der Reinigung und Desinfektion von **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** an die Empfehlungen (siehe Abschnitt „Reinigung und Desinfektion“).
  - Verwenden Sie ausschließlich Gleitmittel auf Wasserbasis.  
Verwenden Sie keine Gleitmittel die Öle oder ätherische Zusätze enthalten, da diese den Ballon schädigen können.
  - Achten Sie darauf, dass der Ballon nicht durch spitze oder scharfkantige Gegenstände (z.B. Ringe, Fingerringe etc.) beschädigt wird.
  - Mit eingeführten und gleichzeitig aufgedehnten Ballon, sollten Sie Lageänderungen nur sehr behutsam durchführen oder vermeiden, um keine unkontrollierten Ballonbewegungen auszulösen.
  - **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** darf nicht unter Wasser angewendet werden (z.B. in der Badewanne), da eindringendes Wasser die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen kann.
  - **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** sollten so gelagert werden, dass eine längere direkte Sonneneinstrahlung vermieden wird.
  - **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** unzugänglich für Kinder aufbewahren !

## Geburtsvorbereitung mit EPI·NO

**EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** können Sie, sofern nicht medizinische Gründe dagegen sprechen (siehe Abschnitt „Gegenanzeigen“), sowohl bei Ihrer ersten als auch bei weiteren Schwangerschaften anwenden.

Sofern Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Hebamme die Anwendung nicht anders empfohlen hat, sollten Sie mit den Übungen 3 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen.

Durch das schrittweise Dehnen und Stärken der Muskulatur und des Gewebes wird der gesamte Beckenbodenbereich gestärkt und elastischer.

Somit wird die Wahrscheinlichkeit deutlich verringert, dass es während der Geburt zum Dammriss kommt oder dass ein Dammschnitt erforderlich wird.

Bleibt der Damm unverletzt, bedeutet dies für die Zeit nach der Entbindung, dass sich Muskeln und Gewebe leichter und dauerhafter regenerieren können. Zudem können Sie so äusserst unangenehme Nachfolgebeschwerden wie Narben, Senkungen oder Inkontinenz vermeiden.

### Anwendungshinweise

Wählen Sie für Ihre Übungen mit **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** einen für Sie angenehmen Platz und gönnen Sie sich für jede Trainingseinheit ca. 30 Minuten Ruhe und Entspannung. Sorgen Sie dafür dass Sie nicht gestört werden. Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper).

Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für Sie angenehmste Körper-

haltung beim Training herausfinden. Dabei können Sie unter Umständen schon eine für Sie geeignete Geburtsposition kennenlernen.

Bevor Sie den Ballon einführen, schliessen Sie bitte die Luftablassschraube. In vielen Fällen kann das Benetzen des Ballons mit einem Gleitmittel (maximal bis zur Taille) die Einführung erleichtern (siehe Abschnitt „Sicherheitshinweise“).

### Drei Stufen Geburtsvorbereitungsprogramm

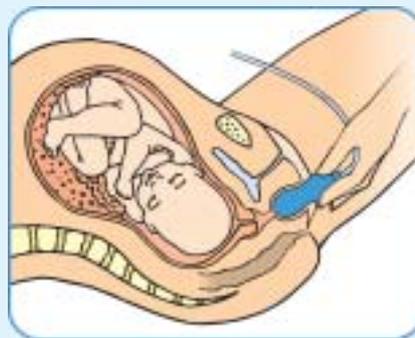
#### 1. Beckenbodenübungen

Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchansatz an und führen sie ihn zu etwa zwei Drittel in die Scheide ein (siehe Abbildung).

Durch leichte Auf- und Abbewegungen des Ballons bekommen Sie ein Gefühl für die Dehnbarkeit im Dammbereich. Bleiben Sie bei den Übungen locker, auch wenn das Training am Anfang noch ungewohnt ist.

Die Erfahrung zeigt, dass sich nach etwa drei Übungseinheiten eine gewisse Routine einstellt und Sie ein Gefühl für die für Sie optimale Anwendung entwickeln.

Versuchen Sie nun, den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der



Beckenbodenmuskulatur nach oben zu ziehen. Entspannen Sie anschliessend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung.

Diese gesamte Übungseinheit führen Sie bitte mehrfach über einen Zeitraum von mindestens 10 Minuten aus.

Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt. Dadurch haben Sie die Gewissheit, dass Sie die Übungen korrekt ausführen.

Nur **EPI-NO Delphine Plus**:

Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen.

Bereits nach wenigen Tagen werden sie jedoch erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigerausschlag bestätigt sehen.

## 2. Dehnungsübungen

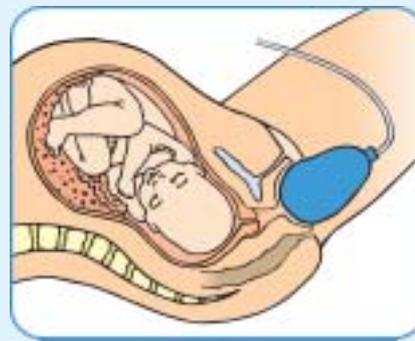
Pumpen Sie den Ballon langsam so weit wie möglich auf, ganz wie es Ihr persönliches Empfinden zulässt (ein leicht ziehendes Gefühl zeigt Ihnen die Dehnung an). Belassen Sie den Ballon für etwa eine bis 10 Minuten in der Scheide.

Durch diese Übung werden Haut und Muskulatur im Dammbereich sowie der Geburtskanal langsam und vorsichtig erweitert.

Die im Training maximal erreichte Ballongrösse sollte schrittweise von Trainingseinheit zu Trainingseinheit gesteigert werden.

**Bleiben Sie aber immer unterhalb Ihrer persönlichen Schmerzgrenze.**

Durch Betätigen der Luftablassschraube können Sie die Ballongrösse jederzeit wieder reduzieren. Der auf der Druckanzeige (nur **EPI-NO Delphine Plus**) angezeigte Wert ist kein Maß für den Ballondurchmesser. Lassen Sie sich durch die Werte auf der Druckanzeige in dieser Übungsphase nicht irritieren und vertrauen Sie auf Ihr Körpergefühl.



## 3. Simulationsübungen

Versuchen Sie am Ende der Dehnungsphase den Ballon durch Lockerlassen der Beckenbodenmuskulatur hinausgleiten zu lassen.

Ihren Trainingsfortschritt stellen Sie anhand beiliegender Durchmesserschablone oder mit einem Maßband fest (Eine Bestimmung der Ballongrösse ist nur ausserhalb des Körpers möglich).

## Weitere Hinweise

Das Dehngefühl wird beim Hinausgleiten des Ballons verstärkt und kann unangenehm sein. Deshalb empfehlen wir bei den ersten Übungen, den Ballonumfang durch kurzes Öffnen der Luftablassschraube etwas zu reduzieren.

Im weiteren Verlauf der Übungen wird Ihnen das Hinausgleiten des Ballons entsprechend des Trainingsfortschritts leichter fallen.

Eine Übungseinheit sollte nicht länger als 30 Minuten dauern und in der Regel nicht öfter als zweimal am Tag durchgeführt werden.

Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit Ihr **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** nach den beschriebenen Verfahren (siehe Abschnitt Reinigung und Desinfektion).

Mit jeder Übungseinheit reduzieren Sie das Risiko einer Dammverletzung. Ideal ist es, wenn Sie nach etwa zwei Wochen Training in der Lage sind, den auf einen Durchmesser von ca. 8-10 cm aufgepumpten Ballon aus der Scheide hinausgleiten zu lassen.

Wenn Sie durch die Dehnungsübung einen Ballondurchmesser von ca. 8-10 cm erreicht haben, dies entspricht ungefähr dem Platzbedarf des kindlichen Kopfes in seiner Geburtsposition, legen Sie von nun an den Schwerpunkt auf die Beckenboden- und Simulationsübungen.

Eine weitere Steigerung der Ballongröße ist nicht sinnvoll und nicht zu empfehlen.

Gelegentlich kommt es vor, dass der Ballon zu stark nach aussen drängt (z.B. durch Verwendung von zuviel Gleitgel). Dem können Sie durch leichtes Gegenhalten mit der Hand bzw. einem leichten Schliessen der Beine entgegenwirken.

Sie können aber auch nach eigenem Empfinden den Ballon etwas tiefer einführen. Selbst wenn der Ballon ganz in die Scheide rutscht und dabei den Muttermund berühren sollte, können Sie ihn durch leichtes Ziehen am Schlauchansatz wieder in die richtige Position bringen.

Sollte es bei den Anwendungen von **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** zu Komplikationen kommen, so suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt oder Ihre Hebamme auf.

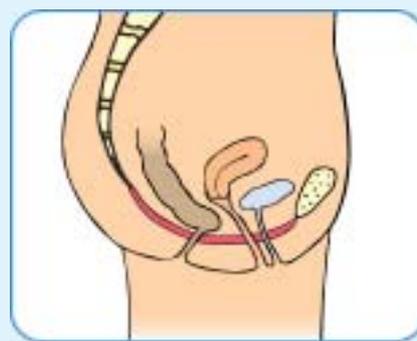
## Nachgeburtliches Beckenbodentraining

(Nur **EPI-NO Delphine Plus** bietet Ihnen Biofeedback)

Wenn Sie das Beckenbodentraining mit **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** zur nachgeburtlichen Regeneration einsetzen wollen, beginnen Sie frühestens drei Wochen nach der Geburt mit dem Training.

Der Wochenfluss sollte abgeklungen, eventuelle Verletzungen im Intimbereich verheilt sein. Wir empfehlen darüber hinaus das Training mindestens über einen Zeitraum von 3 Wochen durchzuführen.

(Üblicherweise wird ein Rückbildungstraining bis zu einer Dauer von vier bis sechs Monaten nach der Geburt durchgeführt).



Beckenbodenmuskulatur (rot)

### Typische Symptome einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur sind:

- Unkontrollierter Harnabgang ( Harninkontinenz ) beim Husten, Niesen, Treppensteigen und Tragen schwerer Gegenstände.
- Ständiger Harndrang, auch bei schwach gefüllter Blase.
- Starkes, nach unten gerichtetes Druckgefühl.
- Vorfall der Scheidenmuskulatur oder der Gebärmutter.
- Unkontrollierter Abgang von Winden (Windinkontinenz) und Stuhl (Stuhlkontinenz).

Wählen Sie für die Übungen mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** einen für Sie angenehmen Platz. Sorgen Sie dafür das Sie nicht gestört werden.

Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper). Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für sich angenehmste Körperhaltung für das Training herausfinden.

Atmen Sie bei den Übungen ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie die Muskulatur von Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu entspannen.

Versuchen Sie pro Tag 10 bis 20 Minuten zu trainieren.

### Vorbereitungen

Öffnen Sie die Luftablassschraube und nehmen Sie den Ballon in Ihre Hand. Bilden Sie

eine Faust um den Ballon zusammenzudrücken.

Schliessen Sie dann die Luftablassschraube, damit sich der Ballon nicht mehr entfalten kann. Anschliessend können Sie Ihre Hand wieder öffnen. Der Ballon bleibt nun in seiner schmalen Form erhalten.

In vielen Fällen kann das Benetzen der oberen Hälfte des Ballons mit einem Gleitmittel die Einführung erleichtern (siehe Abschnitt „Sicherheitshinweise“).

Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchansatz an und führen ihn zu etwa zwei Drittel in die Scheide ein. Lassen Sie sich Zeit, die Scheide kann trocken und empfindlich sein. Entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Pumpen Sie nun den Ballon auf, bis Sie ihn spüren ( bei den meisten Frauen zeigt die Druckanzeige bei **EPI·NO Delphine Plus** nun den Wert 2 an ).

Der Ballon entfaltet sich dabei. Sollte der Druck zu hoch sein, können Sie diesen jederzeit durch Betätigen der Luftablassschraube wieder verringern.

### Beckenbodenaufzugsübung

Versuchen Sie den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der Beckenbodenmuskulatur nach oben zu ziehen. Entspannen Sie anschliessend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung.

Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt.

So stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur die äusseren Muskelschichten trainieren, sondern auch die Darunterliegenden mit einbezogen werden.



#### Nur EPI-NO Delphine Plus:

Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur.

Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen. Dies ist ein Zeichen dafür dass Ihre Muskulatur noch geschwächt ist. Bereits nach wenigen Tagen werden sie jedoch erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigerausschlag bestätigt sehen.

(siehe **Tabelle Trainingserfolg**)

#### Tabelle Trainingserfolg:

Druckunterschied (angespannt - entspannt)	Bemerkung
< 1	Sollte verbessert werden
1 - 2	Auf dem richtigen Weg
3 - 4	Schon sehr gut
> 4	Ausgezeichnet

### Weitere Übungen mit EPI-NO Delphine Plus

Die folgenden Übungen geben Ihnen einen Überblick über die weiteren Trainingsmöglichkeiten mit **EPI-NO Delphine Plus**, sie können natürlich auch andere, von Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme empfohlene Übungen durchführen.

Bei der Einführung des Ballon halten Sie sich bitte an die vorangegangenen Beschreibungen. Während all dieser Übungen können Sie den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige und damit die Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur verfolgen.

#### „Wiege“

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Die Füße stehen fest auf dem Boden, mit Druck auf den Fersen.

Schieben Sie abwechselnd die rechte und die linke Hüfte nach oben und wiederholen Sie die Bewegung jeweils 2-3 mal.

#### „Feldenkrais-Uhr“

Gleiche Ausgangsstellung wie „Wiege“. Stellen Sie sich vor es läge eine Uhr unter Ihrem Becken (Lendenwirbelsäule), deren Zeigerbewegung Sie mit dem Becken folgen.

Erst mehrmals im Uhrzeigersinn, dann mehrmals entgegengesetzt. Der Bewegungsablauf sollte so fließend sein, dass das Becken eine gleichmässige, ununterbrochene Kreisbewegung ausführt.

#### „Lange Beine“

Sie liegen auf dem Rücken die Beine sind jedoch ausgestreckt. Die gesamte Wirbelsäule sollte stets den Boden berühren. Ziehen Sie das Kinn etwas an das Brustbein heran, damit der Nacken gedehnt wird.

Versuchen Sie abwechselnd, die linke bzw. die rechte Ferse nach vorn zu schieben, so als ob Sie das Bein verlängern wollten und ziehen Sie gleichzeitig die Zehen entgegengesetzt zu Ihrem Körper hin.

## Reinigung und Desinfektion

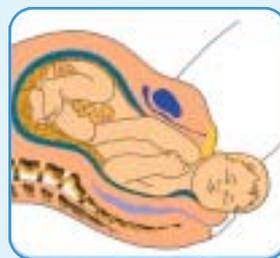
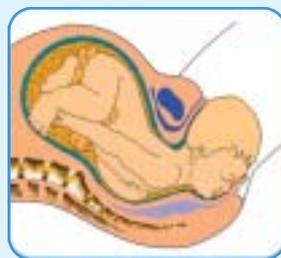
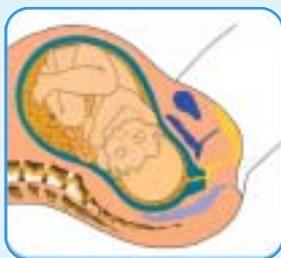
### Wichtige Hinweise

- Achten Sie darauf, dass die Handpumpe beim Reinigen nicht nass wird. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.
- **EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** müssen vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend der folgenden Hinweise sorgfältig gereinigt werden.
- Bei einer Anwendungspause von mehr als einer Woche führen Sie bitte vor der Anwendung eine zusätzliche Reinigung und Desinfektion durch.

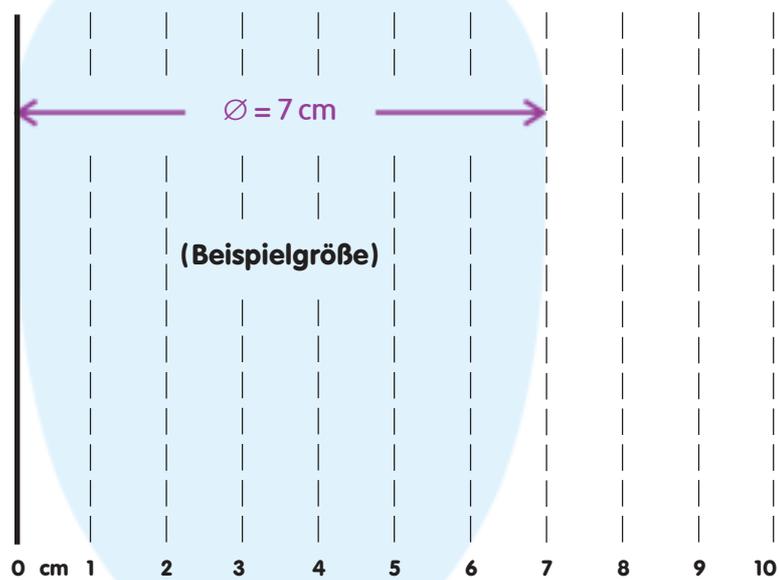
**EPI-NO Delphine** und **Delphine Plus** müssen vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend folgenden Hinweisen sorgfältig gereinigt werden:

- Aufblasen des Ballons durch ca. zehnmaliges Zusammendrücken des Handballs an der Handpumpe.
- Sorgfältige Handreinigung des Ballons durch Abreiben mit Spülmittel versetzten warmen Wassers (mind. 40 °C, für 1 - 2 Minuten).
- Nachspülen des Ballons unter fließend warmen Wasser. **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus** auf einer sauberen, fusselfreien Unterlage vollständig trocknen lassen.
- Wir empfehlen eine anschließende Desinfektion durch Abwischen des Ballons mit 70%igen Isopropanol aus Ihrer Apotheke. Verwenden Sie dazu ein fusselfreies Tuch oder medizinische Alkoholtupfer, wie sie dem Produkt als Startset beiliegen.
- Nur vollständig trockenes Gerät in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche bis zur nächsten Anwendung sauber und trocken lagern. Die Aufbewahrungstasche sollte dabei verschlossen sein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Training mit **EPI-NO Delphine** oder **Delphine Plus**.



## Messschablone



Halten Sie den aufgeblasenen Ballon unmittelbar vor die Messschablone an die linke, durchgezogene Linie (0 cm) und lesen Sie seinen Durchmesser ab (siehe Beispiel für  $\varnothing = 7$  cm).

Die zu messende Größe befindet sich an der breitesten Stelle des Ballons.

Zu diesem Durchmesser können Sie anhand nebenstehender Tabelle leicht den entsprechenden Umfang ermitteln.

$\varnothing$ Durchmesser in cm	→	U Umfang in cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

## Description de l'appareil

Les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**, ont été conçus, développés puis produits en Allemagne dans le cadre d'étroites relations avec des gynécologues, des sages-femmes et des femmes enceintes.

Le dispositif se compose (1) d'un étroit ballonnet gonflable, en silicone, de forme anatomique, (2) d'une pompe manuelle, (3) d'un miroir (version **EPI-NO Delphine**) ou d'un indicateur de pression (**EPI-NO Delphine Plus**), (4) d'une valve, (5) d'éléments connectés entre eux par un tube en plastique souple.



**EPI-NO Delphine**

CE



**EPI-NO Delphine Plus**

## Indications

Les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sont brevetés et destinés à la préparation à l'accouchement, ainsi qu'à la rééducation des muscles du plancher pelvien.

### Applications

En premier lieu, les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent contribuer à la préparation du périnée et du plancher pelvien en vue de l'accouchement:

#### Préparation à l'accouchement

Ensuite, **EPI-NO Delphine Plus**, grâce à la nature des exercices qu'il permet de pratiquer, assurera des conditions de récupération optimales après l'accouchement:

#### Entraînement des muscles du plancher pelvien

## Méthodes d'entraînement

### Préparation à l'accouchement en 3 phases

(**EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**)

- Préparation des muscles du plancher pelvien.  
Permet la prise de conscience de ce qu'est le périnée avant l'accouchement.
- Etirement du périnée.  
Pour une ampliation progressive du passage vulvo-vaginal, avant l'accouchement.
- Préparation à l'accouchement.  
Exercices de simulation de l'expulsion, phase finale de l'accouchement.

### Programme de rééducation postnatale du périnée

(Note: Seul le modèle **EPI·NO Delphine Plus** permet l'exercice de biofeedback).

Programme de rééducation du périnée après l'accouchement.



Tous les exercices sont simples. Vous les exécuterez en toute intimité chez vous, en adaptant les programmes **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** à vos propres besoins.

Des études cliniques et une expérience pratique ont démontré l'efficacité du choix des programmes d'exercices d' **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus**.

Au cours des exercices d'ampliation du périnée, dans le cadre de la préparation à l'accouchement, l'indicateur de pression (disponible uniquement sur le modèle **EPI·NO Delphine Plus**) n'indique pas la dimension du ballonnet.

Vous pouvez cependant déterminer les progrès que vous réalisez en utilisant le calibre de mesure fourni avec l'appareil ou une autre règle.

(Note: la mesure de la taille du ballon doit s'effectuer lorsque celui-ci est à l'extérieur du vagin).

Par ailleurs, au cours des exercices de rééducation du plancher pelvien, vos performances vous sont signalées par l'amplitude de l'aiguille du manomètre (modèle **Delphine Plus**).

Dans le cas de césariennes programmées, la préparation du périnée n'est pas nécessaire.

### Contre-indications à l'utilisation des appareils EPI·NO

Vous devez vous abstenir d'utiliser les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** dans les cas suivants :

- position inhabituelle de l'enfant ou diagnostic de risques pouvant rendre un accouchement par voie basse impossible (p. ex. placenta praevia);
- danger d'infection par germes ascendants (p. ex. éclatement de la vessie, infection vaginale);
- blessures mal guéries des organes génitaux;
- état sous influence de l'alcool ou de drogues;
- saignements vaginaux;
- maladies malignes des organes génitaux (p. ex. cancer du col de l'utérus).

Il convient d'utiliser les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** sous sur-

veillance d'un médecin ou d'une sage-femme dans les cas suivants:

- lésion des nerfs et autres maladies diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales;
- paraplégie;
- sclérose en plaques;
- prise de médicaments diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales;
- forte dilatation des veines à l'entrée du vagin (varices vulvaires).

Veillez consulter votre médecin ou votre sage-femme avant d'utiliser un appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus**.

## Précautions et mises en garde

- Pour des raisons d'hygiène évidentes, les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sont des objets personnels qui ne doivent être utilisés que par la même personne.
- La préparation à l'accouchement ne doit pas débuter avant les trois semaines qui précèdent le terme, sauf avis contraire de votre médecin ou sage-femme.
- Ne pas utiliser le même appareil **EPI-NO** pour plus de deux grossesses ou pour une durée supérieure à celle recommandée sur l'appareil (indication fournie sur la pompe manuelle).
- Interrompre les exercices en cas de douleur.
- Avant la première utilisation d'un appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus**, ou lorsque votre appareil n'a pas été utilisé depuis plus de quatre semaines, vous devez gonfler le ballon en fermant la valve puis en pressant la pompe une dizaine de fois en séquences régulières.  
Ouvrez la valve afin de laisser l'air s'échapper et de permettre au ballon de reprendre sa forme d'origine. Cette manœuvre constitue un test de l'appareil. Si vous constatez que votre appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** n'est pas en parfaite condition de fonctionnement, contactez votre fournisseur avant l'utilisation.
- Nous recommandons un lavage soigné des mains avant chaque utilisation d'un appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus**. Observez strictement les consignes de nettoyage et de désinfection des appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** (voir le chapitre «nettoyage et désinfection»).
- Veuillez utiliser exclusivement des lubrifiants à base d'eau.  
N'utilisez pas de lubrifiants contenant des huiles ou des produits essentiels, ceux-ci pouvant endommager le ballon.
- Veillez à ce que le ballon ne soit pas endommagé par des objets pointus ou à arêtes vives (par ex. des bagues, des ongles etc.)
- Lorsque le ballon est introduit puis gonflé, évitez des mouvements excessifs afin de ne pas provoquer de déplacements non contrôlés du ballon.

- Les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** ne doivent pas s'utiliser sous l'eau (douche ou bain). L'introduction d'eau risquerait de détériorer l'appareil.
- Conservez l'appareil dans de bonnes conditions et évitez d'exposer les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** au soleil.
- Gardez les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** hors d'atteinte des enfants.

## EPI-NO Préparation à l'accouchement

Les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sont conçus pour un usage lors de grossesses primipares (premier enfant) et multipares, en l'absence de contre-indications médicales.

Si vous n'avez pas reçu de la part de votre médecin ou de votre sage-femme un programme personnel spécifique, vous pouvez commencer votre programme d'exercices avec les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** trois semaines avant la date prévue pour l'accouchement.

Par le renforcement et l'étirement des muscles et des tissus, l'ensemble du périnée devient plus fort et plus souple.

Les exercices pratiqués avec les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent réduire les risques de déchirure du périnée et la fréquence des épisiotomies.

Si, après l'accouchement, le périnée reste intact, les muscles et les tissus se régénèrent plus facilement.

Les séquelles telles que cicatrices, prolapsus ou incontinences urinaires seront ainsi évitées.

### Instructions

Prévoyez au minimum 30 minutes sans être dérangée et choisissez un emplacement agréable pour pratiquer vos exercices.

Installez-vous dans une position confortable; par exemple couchée ou légèrement sur le côté.

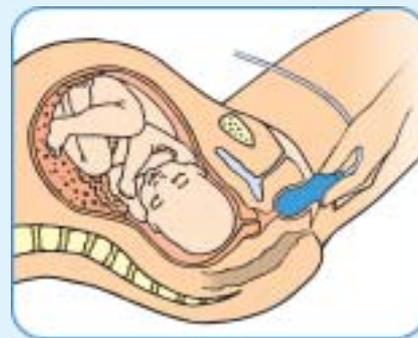
Lors de vos entraînements, vous découvrirez certainement la position qui vous conviendra le mieux.

Fermez la valve avant l'introduction du ballon dans le vagin. Dans certains cas, il peut être nécessaire de lubrifier l'extrémité du ballon (reportez-vous au chapitre «précautions et mise en garde»).

### Préparation à l'accouchement en 3 phases

#### 1. Préparation des muscles du plancher pelvien

Introduisez deux tiers de la longueur du ballonnet dans le vagin (voir illustration).



Restez décontractée durant l'exercice même si au début vous n'êtes pas habituée à ce type de sensation.

L'expérience démontre qu'en pratique, trois séances sont nécessaires pour obtenir une certaine routine dans l'utilisation et oublier l'inconfort.

Contractez vos muscles pelviens tout en essayant de tirer le ballon vers le haut durant environ 10 secondes.

Relâchez votre tension musculaire durant 10 secondes, puis recommencez la mise en tension et la traction du ballon à nouveau durant 10 secondes, etc.

Pratiquez cet exercice durant 10 minutes.

Avec le modèle **EPI·NO Delphine Plus** uniquement, observez l'aiguille du manomètre avant et pendant la contraction des muscles du pelvis.

Vous comparerez le niveau de la force contractile en début et en fin d'exercice.

Vous obtiendrez des résultats plus significatifs après quelques jours de pratique.

## 2. Étirement du périnée

Procédez doucement au gonflement du ballonnet au maximum de votre niveau de confort (l'étirement se manifeste par un léger picotement).

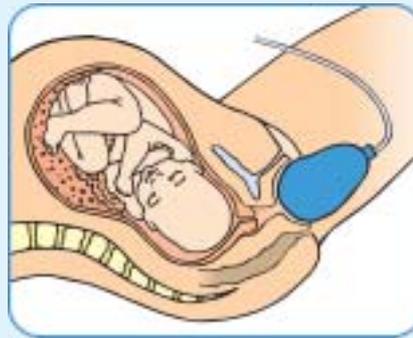
Conservez le ballon gonflé dans le vagin pendant environ 10 minutes.

Avec cet exercice vous obtiendrez une dilatation douce et progressive de la région périnéale et de la vulve.

La taille du ballon doit être augmentée graduellement d'une séance à l'autre.

Cependant, vous devez toujours respec-

ter les limites de votre confort personnel. Vous pouvez à tout instant réduire la taille du ballon en utilisant la valve.



La valeur indiquée sur la jauge de pression (seulement sur le modèle **EPI·NO Delphine Plus**) ne correspond pas au diamètre du ballon.

Pour ce type d'exercice, ne vous basez pas sur l'indicateur de pression mais uniquement sur votre sensation corporelle personnelle.

## 3. Préparation à l'accouchement

À l'issue de l'exercice d'étirement, relâchez vos muscles pelviens et laissez le ballon s'extraire lentement par lui-même du vagin en le retenant légèrement de la main si nécessaire.

Cette simulation de l'accouchement vous permettra de ressentir à l'avance la sensation de la mise au monde.

Vous avez la possibilité de déterminer vos progrès en procédant à la mesure de la dimension du ballon à l'aide de la règle qui vous est fournie avec l'appareil ou avec un autre moyen, mais uniquement lorsque le ballon est à l'extérieur du corps.

### Informations complémentaires

Occasionnellement la tension du plancher pelvien se trouve augmentée lorsqu'on laisse le ballon glisser à l'extérieur du vagin. Dans les premières séances, il est recommandé de diminuer la taille du ballon en le dégonflant légèrement afin de vous familiariser avec cet exercice.

Au fur et à mesure des progrès de votre entraînement, vous trouverez de plus en plus facile de laisser le ballon glisser à l'extérieur du vagin.

Augmentez graduellement le diamètre du ballon afin de renforcer votre confiance et votre force musculaire.

Chaque session ne doit pas excéder 30 minutes; au maximum 2 sessions par jour.

Procédez au nettoyage de votre appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** à l'issue de chaque exercice selon les recommandations au chapitre «nettoyage et désinfection».

Chaque exercice pratiqué contribue à diminuer le risque de blesser votre zone périnéale durant l'accouchement.

L'entraînement optimum est atteint au terme d'environ deux semaines, lorsque le ballon atteint un diamètre de 8-10 cm et peut être expulsé tout en étant gonflé.

Lorsque ce niveau de 8-10 cm est atteint, vous devez engager le programme d'exercice en vue de la phase de délivrance. Il n'est pas conseillé d'excéder le diamètre de 8-10 cm qui représente le diamètre nécessaire pour l'arrivée du bébé.

Occasionnellement, il peut arriver que le ballon soit expulsé spontanément (souvent en raison d'une utilisation excessive de lubrifiant). Afin d'éviter ceci, vous pouvez le

maintenir en place directement ou resserrer les jambes.

Vous pouvez également introduire le ballon légèrement plus profondément. Même lorsque le ballon s'introduit entièrement jusqu'au col, il est possible de le repositionner correctement en tirant légèrement au niveau de la base.

En cas d'incident quelconque au cours de l'usage d'un appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus**, contactez immédiatement votre médecin ou votre sage-femme.

### Programme d'entraînement postnatal du plancher pelvien

(Note: seul le modèle **EPI-NO Delphine Plus** permet le contrôle biofeedback)

#### Les symptômes les plus fréquents constatés lors de la défaillance des muscles du pelvis sont:

- Incontinence urinaire à l'occasion d'éternuements, de toux, lors de montée d'escaliers ou de port d'objets lourds.



Les muscles pelviens (rouge)

- Besoin impératif d'uriner, malgré une vessie vide.
- Pesanteur sur le bas ventre.
- Prolapsus du vagin ou du col de l'utérus.
- Emission incontrôlée de gaz intestinaux ou de selles (incontinence anale).

Avant de débuter le programme d'entraînement des muscles du plancher pelvien post accouchement, toute sécrétion vaginale doit être traitée, la zone périnéale exempte de lésion et les éventuelles cicatrices guéries.

Nous conseillons de ne pas utiliser l'appareil **EPI-NO Delphine Plus** avant un délai de trois semaines après l'accouchement. (En principe le programme d'entraînement se poursuit durant 4 à 6 mois).

Choisissez d'abord un emplacement agréable pour pratiquer votre entraînement.

Assurez-vous de ne pas être dérangée.

Installez-vous dans une position confortable (légèrement inclinée). Vous trouverez avec un peu de temps et de pratique la position qui vous convient le mieux.

Adapter un rythme respiratoire décontracté et régulier durant l'exercice. Essayez de relâcher la tension des muscles fessiers, des cuisses et du ventre.

Nous vous conseillons une durée d'exercice de 10 à 20 minutes par jour.

### Préparation

Ouvrez la valve afin de vider manuellement l'air du ballon puis refermez-la.

Le ballon, pour l'instant, reste dans cette position dégonflée. La lubrification de sa partie supérieure facilitera l'insertion. (Reportez-vous au chapitre «précautions / mises en garde»).

Tenez le ballon par son extrémité et introduisez les deux tiers de sa longueur dans le vagin.

Procédez lentement car le vagin peut être sec et fragile.



Relâchez vos muscles pelviens. Gonflez le ballon jusqu'à percevoir son contact (en moyenne, chez la plupart des utilisatrices, l'indicateur de pression s'établit sur la valeur 2). Si la pression est trop forte, vous pouvez la diminuer à tout moment en manœuvrant la valve.

### Exercice de renforcement du périnée

Tout en mettant en tension vos muscles du périnée, tirez comme pour extraire le ballon vers le haut durant 10 secondes. Relâchez la tension musculaire et la traction pendant 10 secondes et recommencez.

**EPI-NO Delphine Plus** - Avec ce modèle, vous pouvez observer l'aiguille de l'indicateur de pression avant et après mise en tension des muscles pelviens - Consultez la « Table des progrès de l'entraînement ».

Il est possible que vous ne constatiez pas de variation importante au début de vos exercices, mais vous obtiendrez un résultat significatif après quelques jours de pratique.

#### Table des progrès de l'entraînement:

Diff. de pression (Tension/Relaxation)	Commentaires
< 1	Doit être amélioré
1 - 2	Progrès bien engagé
3 - 4	Premiers résultats acquis
> 4	Excellent résultat

#### Autres exercices praticables avec l'appareil EPI-NO Delphine Plus

Les exercices proposés ci-après constituent une série d'exercices d'entraînement. Suivez les instructions fournies par votre médecin ou votre sage-femme pour l'utilisation ou la rééducation avec le modèle **EPI-NO Delphine Plus**.

Suivez les recommandations présentées dans la section « Programme postnatal d'entraînement du plancher pelvien ».

Au cours de tous vos exercices, vous pouvez suivre les indications fournies par la jauge de mesure de pression et apprécier ainsi la force du plancher pelvien.

#### « Balance pelvienne »

Allongez-vous sur le dos, pliez légèrement les genoux et posez les pieds bien fermement sur le sol en faisant pression sur le sol avec les talons.

Elevez alternativement la hanche droite puis la gauche. Répétez 2 à 3 fois l'exercice.

#### « Autour de l'horloge »

Prenez la même position que pour la balance pelvienne et imaginez qu'une horloge se trouve sous votre pelvis.

Suivez le mouvement des mains, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

Le mouvement doit être très lent de façon à ce que le pelvis donne l'impression de tourner continuellement.

#### « Les longues jambes »

Mettez-vous sur le dos et allongez les jambes. L'ensemble de la colonne doit reposer sur le sol.

Abaissez votre menton vers la poitrine de façon à ce que la nuque soit étirée.

Poussez en alternance vers l'extérieur sur le talon droit puis sur le talon gauche comme pour étirer les jambes. Finalement relevez les orteils vers le corps.

## Nettoyage et désinfection

### Précautions

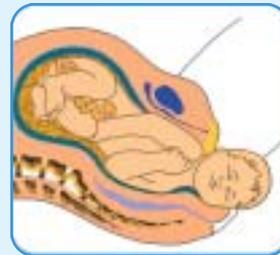
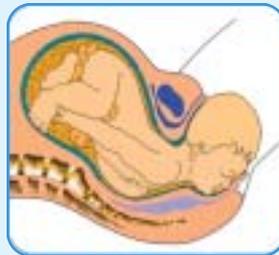
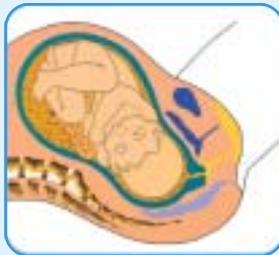
- Assurez-vous que la pompe ne soit pas mouillée durant la phase de désinfection et de nettoyage, car l'eau pourrait endommager l'appareil.
- Suivez les instructions relatives au lavage et à la désinfection avant et après une phase d'utilisation.
- Si les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** n'ont pas été utilisés depuis plus de 7 jours, appliquez la procédure «nettoyage et désinfection» avant un nouvel usage.

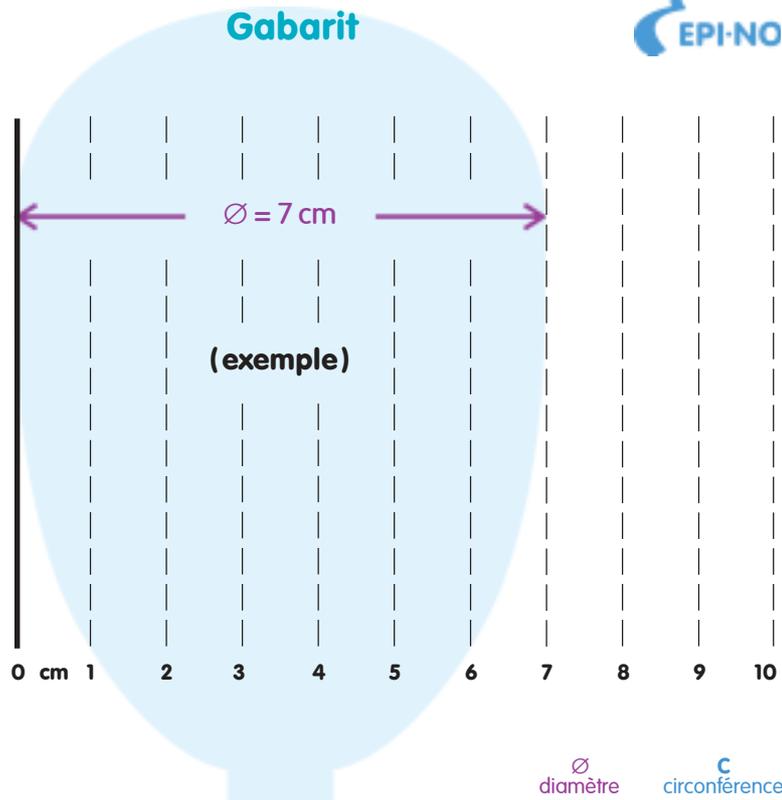
Avant le premier usage et à la suite de tout exercice, procédez au nettoyage des appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** en respectant les instructions ci-dessous :

- Gonflez le ballon en pressant la pompe une dizaine de fois.
- Nettoyez le ballon à l'eau chaude et au savon (40 °C / 104 °F durant 1 à 2 minutes). Évitez de mouiller l'intérieur de la pompe, ce qui risquerait de l'endommager.
- Rincez le ballon sous l'eau courante chaude. Laissez l'appareil sécher sur une surface sèche et douce.

- Désinfectez l'appareil **EPI-NO** en utilisant un tissu imbibé d'isopropyle à 70%. Vous pouvez également utiliser de l'alcool et du coton disponibles en pharmacie.
- Placez votre appareil une fois complètement sec dans une pochette fermée, puis stockez-le dans un endroit sec et propre.

Nous vous souhaitons d'excellents résultats avec l'emploi du système **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**.





Tenez le ballon au-dessus de la feuille en le positionnant sur la ligne continue de gauche (0 cm) et lisez son diamètre (p. ex. Ø 7 cm).

Mesurez la taille du ballon à l'endroit le plus large.

Pour connaître la circonférence correspondante, veuillez consulter le tableau ci-contre.

Ø diamètre en cm		C circonférence en cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

## Descrizione del Prodotto

**EPI·NO Delphine** ed **EPI·NO Delphine Plus** sistema d'addestramento al parto e di ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico è stato progettato, sviluppato e prodotto in Germania in stretta collaborazione con Ginecologi, Ostetriche e future Mamme.

Il sistema è composto da (1) un palloncino anatomico in silicone, (2) una pompa manuale, (3) uno specchietto (**EPI·NO Delphine**) od un manometro di pressione (**EPI·NO Delphine Plus**), (4) una valvola di rilascio, (5) un tubo flessibile di collegamento.



**EPI·NO Delphine**



**EPI·NO Delphine Plus**

## Indicazioni

**EPI·NO Delphine** ed **EPI·NO Delphine Plus** sono brevettati in tutto il mondo come sistemi di Addestramento al Parto e di Ginnastica dei Muscoli del Pavimento Pelvico.

### Applicazioni

Primo, **EPI·NO Delphine** ed **EPI·NO Delphine Plus** possono preparare delicatamente il tuo perineo al parto:

[Preparazione al parto](#)

Secondo, gli esercizi con **EPI·NO Delphine Plus** sono un ottimo supporto post-gravidanza:

[Ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico](#)

## Metodi di Addestramento

### Programma di addestramento a tre stadi

(**EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus**)

- Esercizi dei muscoli del Pavimento Pelvico  
Per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico prima del parto.
- Esercizi di Stretching del Perineo  
Per un graduale stretching del canale vaginale, dei muscoli del perineo e della vagina prima del parto.
- Preparazione al Parto  
Addestramento per l'ultima fase del parto.

### Programma di addestramento dei muscoli del pavimento pelvico dopo il parto

(Attenzione: solo **EPI·NO Delphine Plus** può consentire gli esercizi di biofeedback).

### Addestramento dei muscoli del Pavimento Pelvico

Per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico dopo il parto.



Tutti gli esercizi sono semplici e possono essere eseguiti da soli.

Puoi adattare l'addestramento di **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** alle tue specifiche esigenze.

Gli studi clinici e l'esperienza pratica hanno mostrato l'efficacia di adottare il sistema di addestramento **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus**.

Durante lo stretching e gli esercizi di addestramento per la preparazione al parto, il valore di **EPI·NO Delphine Plus** non indica la misura del palloncino.

Puoi determinare i progressi dell'addestramento con il calibro stampato sul retro di queste istruzioni o usando un centimetro. (Una misurazione della dimensione del palloncino è possibile solo al di fuori del corpo).

Comunque, quando si addestrano i muscoli pelvici, l'indicatore di pressione sul

display riporta il livello di successo ottenuto (solo con **EPI·NO Delphine Plus**).

Nel caso che abbiate pianificato un parto attraverso un taglio cesareo, non trarrete alcun beneficio dagli esercizi di stretching ma l'uso di **EPI·NO** vi potrà comunque garantire un'efficace ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico.

### Controindicazioni

**EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** non devono essere utilizzate:

- In caso di posizione anomala del bambino e/o rischi oggettivi, che rendono impossibile il parto per via vaginale (ad es. placenta previa).
- In caso di pericolo di un'infezione batterica ascendente. (ad es. amnioressi, infezione vaginale)
- In caso di lesioni non guarite nella regione genitale.
- Sotto l'influsso di alcool o droghe.
- In caso di emorragie vaginali.
- In caso di patologie maligne nella regione genitale (ad es. tumore del collo dell'utero)

È consentito l'utilizzo di **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** solo sotto il controllo di un medico o di un'ostetrica:

- In caso di compromissione nervosa o di altre patologie che limitano la percezione del dolore nella regione genitale
- In caso di paraplegia
- In caso di sclerosi multipla.



- In caso di assunzione di antidolorifici, che limitano la percezione del dolore nella regione genitale
- In caso di marcata flebectasia dell'orifizio vaginale (varicosi).

Prima dell'utilizzo di **EPI-NO Delphine** o **Delphine Plus** consultate il vostro medico o la vostra ostetrica.

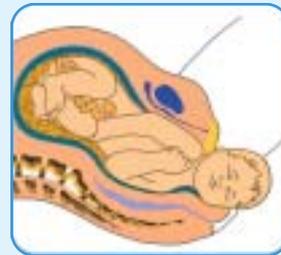
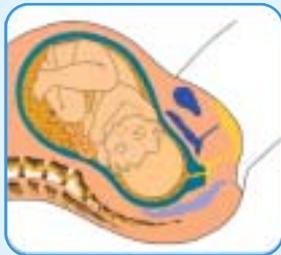
### Avvertenze / Precauzioni

- **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** sono prodotti monouso. Per ragioni igieniche dovrebbe essere usato da una sola persona, intendendo con ciò che una sola donna deve usare il prodotto.
- Iniziare l'addestramento con **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** al massimo tre settimane prima della data prevista del parto oppure seguendo le indicazioni del Vostro Medico o della Vostra Ostetrica.
- Non usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** per più di due gravidanze, o dopo il termine raccomandato della sua vita operativa (come indicato dall'etichetta sulla pompetta manuale).
- Interrompete immediatamente gli esercizi con **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** se si manifestasse qualche dolore.
- Prima dei usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** per la prima volta o se non è stato usato per più di quattro settimane, bisogna gonfiare il palloncino

chiudendo prima la valvola di rilascio di pressione e poi comprimendo la pompa manuale per circa dieci volte di seguito.

Aprire la valvola di rilascio in modo che il palloncino torni alla forma originaria. Questo serve per verificare il dispositivo. Se il Vostro **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** non funzionasse perfettamente, contattate il Vostro distributore prima di usarlo.

- Prima di usare **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** Vi raccomandiamo di lavare accuratamente le mani con acqua e sapone. Vi preghiamo di osservare scrupolosamente i punti che riguardano la pulizia e la disinfezione di **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").
- Utilizzare esclusivamente lubrificanti a base d'acqua. Non usare lubrificanti che contengono oli o additivi eterici, poiché essi potrebbero danneggiare il pallone.
- Assicurarsi che il pallone non possa essere danneggiato da oggetti appuntiti o spigolosi (come, per esempio, anelli, unghie, ecc.)
- Quando il palloncino è inserito e gonfiato, non dovrete muovervi eccessivamente per evitare spostamenti incontrollati del palloncino.



- **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** non deve essere usato sott'acqua (es. nella vasca da bagno) in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Conservare **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** accuratamente in modo da evitare una esposizione diretta alla luce.
- Tenere **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** lontano dalla portata dei bambini !

## EPI·NO - Preparazione al Parto

I sistemi di preparazione al parto **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** sono stati progettati per essere utilizzati sia da primipare (madri in attesa del primo figlio) sia da pluripare, quando non sia controindicato per ragioni mediche (ved. la sezione "Controindicazioni").

Se il Vostro Medico, o la Vostra Ostetrica, non ha raccomandato uno speciale regime di addestramento si dovrebbe iniziare ad usare **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** 3 settimane prima della presunta data del parto.

Attraverso un graduale stretching e la tonificazione dei muscoli e dei tessuti, l'intero pavimento pelvico diventerà più forte ed elastico.

Questo riduce la probabilità di lesione perineale e la necessità di una episiotomia durante il parto.

Se il perineo non è danneggiato, i muscoli ed i tessuti possono più facilmente recuperare dopo il parto. Inoltre possono essere evitati alcuni sgradevole effetti

collaterali, quali cicatrici, prolasso od incontinenza.

### Istruzioni

Trovate un posto tranquillo per i Vostri esercizi con **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus**. Assicuratevi di non essere disturbati. Scegliete una posizione confortevole (es. semireclinata). Con un po' di tempo e di pratica troverete la posizione più adatta a Voi. In alcune circostanze potreste anche scoprire una appropriata posizione per la nascita del Vostro bambino.

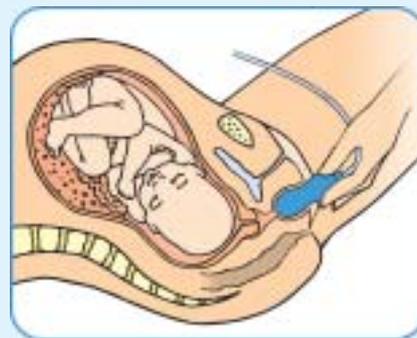
Chiudere la valvola di rilascio prima di introdurre il palloncino in vagina. In alcuni casi è necessario inumidire la punta del palloncino con un lubrificante (ved. la sezione "Avvertenze / Precauzioni").

### Un programma di addestramento al Parto in tre fasi

#### 1. Esercizi per il Pavimento Pelvico

Introdurre due terzi del palloncino nella vagina (vedi l'illustrazione).

Facendo scivolare delicatamente il palloncino su e giù, Vi renderete conto dell'elasticità della zona perineale.



Rimanete rilassate durante l'addestramento anche se inizialmente avvertite una sensazione poco piacevole.

L'esperienza ha mostrato che viene acquisita una routine definitiva dopo circa tre sessioni di addestramento e che ogni paziente svilupperà la sensazione personale che più le si addice.

Tenendo in tensione i muscoli del pavimento pelvico, cercate di spingere in alto il palloncino per circa 10 secondi. Quindi rilassatevi per 10 secondi e ripetete questo esercizio per almeno 10 minuti.

Toccando delicatamente il palloncino dovrete sentirlo muovere verso l'alto seguendo la tensione muscolare. In questo modo potrete verificare se Vi state esercitando correttamente.

Solo per **EPI-NO Delphine Plus**:

osservate l'indicatore di pressione prima e dopo la tensione dei muscoli. All'inizio potrete rilevare che non c'è alcuna differenza. Dopo alcuni giorni invece dovrete notare i primi risultati.

## 2. Esercizi di Stretching del perineo

Gonfiare lentamente il palloncino secondo la propria sensazione personale di pressione e di comfort (un leggero senso di tensione sta ad indicare la distensione). Lasciare il palloncino gonfiato nella vagina per un periodo di circa 10 minuti.

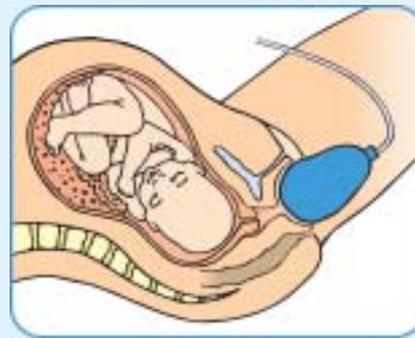
Con questi esercizi la cute ed i muscoli della zona perineale, come anche il canale vaginale vengono lentamente e gradualmente dilatati.

Il diametro del palloncino dovrebbe essere aumentato gradualmente da una sessione alla successiva.

## In ogni modo non dovete mai superare il Vostro personale livello di comfort.

Manovrando la valvola di rilascio dell'aria, potrete ridurre in ogni momento il diametro del palloncino.

Il valore di pressione evidenziato sul display della pompa manuale (solo con **EPI-NO Delphine Plus**) non è un'indicazione della misura del palloncino.



In questa fase di addestramento non si deve contare sui valori di pressione riportati sul display ma semplicemente ci si deve fidare delle proprie sensazioni.

## 3. Preparazione al Parto

Alla fine dell'esercizio, rilassate i muscoli del pavimento pelvico favorendo in questo modo una graduale espulsione del palloncino stesso dalla vagina.

Questi esercizi che simulano l'espulsione, Vi consentiranno di provare anzitempo la sensazione del parto.

Potrete determinare i Vostri progressi nell'addestramento con il cartoncino di misurazione allegato od usando un nastro centimetrato (La misura della dimensione del palloncino è possibile solo al di fuori del corpo).

### Ulteriori Informazioni

Alcune volte la sensazione di tensione dei muscoli del pavimento pelvico aumenta quando si lascia scivolare fuori il palloncino. Per questo raccomandiamo di ridurre la dimensione del palloncino nella prima parte della sessione di addestramento aprendo leggermente la valvola di rilascio di pressione in modo da prendere confidenza con l'esercizio.

Proseguendo l'addestramento troverete sempre più facile lasciar scivolare fuori il palloncino. Aumentando gradualmente la dimensione del palloncino si acquisirà una maggiore confidenza ed una maggiore resistenza.

Ogni sessione non deve essere mantenuta più a lungo di 30 minuti e non deve essere eseguita per più di due volte al giorno.

Alla fine di ogni sessione di addestramento, si raccomanda di pulire **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus** secondo i metodi descritti (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").

Ogni sessione di addestramento riduce il rischio di danneggiare il tuo perineo durante il parto.

Un ottimo livello di addestramento si raggiunge quando la misura del palloncino raggiunge un diametro di 8-10 cm e può essere espulso mentre è ancora gonfio dopo circa due settimane di addestramento.

Una volta raggiunto un diametro del palloncino di circa 8-10 cm ci si dovrebbe concentrare sull'addestramento del pavimento pelvico e praticare l'ultima fase.

Non è raccomandato aumentare ulteriormente le dimensioni del palloncino.

Un diametro di 8-10 cm rappresenta lo spazio necessario per la nascita del Vostro bambino.

Occasionalmente il palloncino può essere espulso prematuramente (es. per un eccesso di lubrificante). Si può evitare questo trattenendolo in sito o chiudendo le gambe. Si potrebbe anche introdurre il palloncino un pochino di più.

Se il palloncino tende a scivolare totalmente nella vagina e tocca la cervice, si può anche riportarlo alla posizione corretta tirandolo leggermente dalla base.

Se dovessero insorgere complicazioni usando **EPI·NO Delphine** ed **EPI·NO Delphine Plus**, Vi preghiamo di voler consultare immediatamente il vostro Medico o la Vostra Ostetrica.

### Programma di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico dopo il Parto

(Nota: Solo **EPI·NO Delphine Plus** può consentire il biofeedback)



Muscoli del pavimento pelvico (rosso)

Prima di iniziare gli esercizi con **EPI·NO Delphine Plus** dopo il parto per l'addestramento dei muscoli del pavimento pelvico, assicurarsi che non ci siano perdite vaginali e che eventuali ferite nella zona perineale siano rimarginate.

Vi raccomandiamo di usare **EPI·NO Delphine Plus** non prima di 3 settimane dopo il parto. Vi raccomandiamo anche di continuare l'addestramento per almeno 3 settimane.

(generalmente l'addestramento post-parto dovrebbe avere una durata tra i 4 ed i 6 mesi).

Trovate un posto tranquillo per i vostri esercizi con **EPI·NO Delphine Plus**. Assicuratevi di non essere disturbati.

### I tipici sintomi dell'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico sono:

- Perdita di urina nel tossire, nello starnutire, nel salire le scale e nel sollevare oggetti pesanti.
- Bisogno urgente di urinare, anche se la vescica è vuota.
- Una forte sensazione di peso verso il basso.
- Prolasso dei tessuti vaginali o dell'utero.
- Involontario rilascio d'aria (flatulenza) e defecazione non controllata (incontinenza anale).

Scegliete una posizione confortevole (semi-reclinata). Con un po' di tempo e un po' di pratica potrete trovare la Vostra posizione migliore.

Rilassatevi e respirate regolarmente durante gli esercizi. Cercate di rilassare le

anche, le cosce e lo stomaco. Vi raccomandiamo di esercitarvi tra i 10 e i 20 minuti al giorno.

### Inizio degli esercizi

Aprire la valvola di rilascio, espellere l'aria che dal palloncino comprimendolo con le mani e quindi chiudere la valvola di rilascio. Il palloncino rimarrà sgonfio.



Inumidire la parte superiore del palloncino in modo da facilitarne l'inserimento (ved. la sezione "Avvertenze / Precauzioni").

Mantenendo il palloncino dalla parte del tubo, introdurlo per circa due terzi nella vagina.

Avanzate lentamente, perché la vagina potrebbe essere poco lubrificata.

Rilassate il pavimento pelvico. Ora gonfiate il palloncino fino al punto in cui ne sentite la presenza (per alcune persone l'indicatore di pressione dovrebbe essere sul valore 2).

Se la pressione dovesse essere troppo forte, potete ridurla in qualsiasi momento aprendo la valvola di rilascio.

### Esercizi per la Tonificazione Perineale

Mentre cercate di tendere i muscoli del pavimento pelvico, provate a spingere il palloncino verso l'alto per circa 10 secondi. Rilassatevi quindi per altri 10 secondi e ripetete di nuovo l'esercizio.

Toccando delicatamente il palloncino dovrete sentirlo muovere verso l'alto seguendo la tensione muscolare. In questo modo potrete verificare se Vi state esercitando correttamente.

Solo per **EPI-NO Delphine Plus**: osservate l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale prima e dopo la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico: ved. la sezione "Tabella di Miglioramento".

Durante le prime applicazioni forse non si noterà alcuna variazione di pressione. Ad ogni modo si noteranno i primi successi dopo un paio di giorni.

#### Tabella di Miglioramento:

Differenti Pressioni (teso/rilasciato)	Commenti
< 1	Potreste migliorare
1 - 2	State andando meglio
3 - 4	Già molto bene
> 4	Eccellente

### Ulteriori Esercizi con EPI-NO Delphine Plus

Gli esercizi seguenti Vi forniranno una serie di possibilità di addestramento. Seguite le istruzioni per l'uso oppure esercitatevi con

**EPI-NO Delphine Plus** seguendo le indicazioni del Vostro Medico o della Vostra Ostetrica.

Seguite le istruzioni per l'inserimento del Vostro **EPI-NO Delphine Plus** (ved. la sezione "Programma di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico dopo il Parto").

Durante tutti gli esercizi potrete osservare l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale e controllare la forza dei Vostri muscoli del pavimento pelvico.

#### "Rotazione Pelvica"

Distendetevi sulla schiena, piegate le ginocchia con i piedi puntati per terra, premendo sui calcagni. Alternativamente sollevate la vostra anca destra e poi quella sinistra ripetendo questo esercizio 2 o 3 volte.

#### "Giro dell'Orologio"

Assumete la stessa posizione iniziale come per la "Rotazione Pelvica". Immaginate che ci sia un orologio sotto la vostra pelvi.

Seguite il movimento delle mani, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Questo movimento dovrebbe essere così delicato da simulare la rotazione continua della pelvi.

#### "Gambe Lunghe"

Distendetevi sulla schiena e allungate le gambe. L'intera colonna vertebrale dovrebbe toccare il piano di appoggio.

Muovete il vostro mento verso il petto, in modo da allungare il collo. Alternativamente spingete il calcagno destro e poi quello sinistro come se voleste allungare le gambe. Simultaneamente tirate le dita dei piedi verso il vostro corpo.

## Pulizia e Disinfezione

### Avvertenza

- Assicurarsi che la pompa manuale non si bagni troppo durante il processo di pulizia, in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Seguire le istruzioni di Pulizia e Disinfezione prima dell'uso e subito dopo averlo usato.
- Se **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** non sono stati usati da più di 7 giorni, si raccomanda di ripetere la pulizia e la disinfezione prima del nuovo uso.

Prima ed immediatamente dopo ogni uso, **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** devono essere puliti accuratamente secondo le seguenti istruzioni :

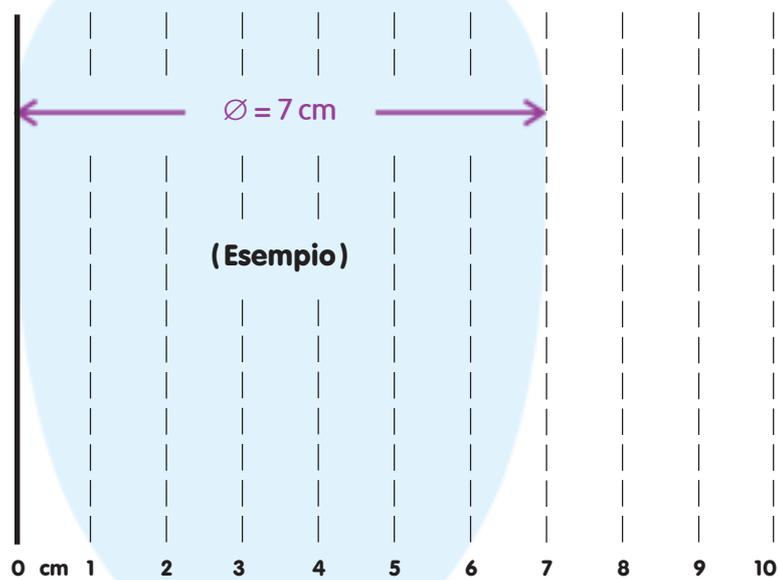
- Gonfiate il palloncino comprimendo la pompa manuale per circa 10 volte.
- Pulite attentamente il palloncino risciacquando con acqua calda e sapone

(minimo 40 C; 1-2 minuti) . Assicurarsi che la pompa manuale non si inumidisca poiché l'acqua potrebbe danneggiare il dispositivo.

- Risciacquare accuratamente il palloncino con acqua corrente tiepida.
- Lasciare che **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** si asciughino bene su una superficie pulita e liscia.
- Disinfettate **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** con una soluzione al 70% di Alcool Isopropilico ( disponibile in farmacia ) usando un panno di cotone od un panno medicato.
- Riporre **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** completamente asciutto prima di sistemarlo nel suo astuccio ben chiuso e riporlo in un luogo secco e pulito.

Vi auguriamo di ottenere il massimo risultato dall'utilizzo di **EPI-NO Delphine** ed **Delphine Plus** .

## Tabella di misurazione

**Testo:**

Per misurare il diametro del palloncino gonfiato, posizionare il palloncino sulla linea dello 0 (in grassetto) che si trova a sinistra della tabella come mostrato nel diagramma.

Le linee rosse orizzontali (esempio 7 cm) indicano il punto più largo del palloncino.

La Tabella di Conversione riporta i valori di Circonferenza per ciascuna misura di Diametro.

Ø diametro cm		C circonferenza cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

## Descripción del Producto

Los ejercitadores para preparación al parto y recuperación posparto **EPI·NO Delphine** y **EPI·NO Delphine Plus** han sido diseñados, desarrollados y fabricados en Alemania en estrecha colaboración con ginecólogos, matronas y pacientes.

Consisten de un (1) balón de silicona, (2) una perilla, (3) un espejo (**EPI·NO Delphine**) o un manómetro (**EPI·NO Delphine Plus**), (4) una válvula de escape, (5) conectados por tubo flexible de plástico.



**EPI·NO Delphine**



**EPI·NO Delphine Plus**

## Indicaciones

**EPI·NO Delphine** y **Delphine Plus** están patentados y destinados a ser utilizados como ejercitadores para preparación al parto y ejercitadores de los Músculos del Suelo Pélvico.

### Aplicaciones

Primero, **EPI·NO Delphine** y **Delphine Plus** pueden preparar cuidadosamente el periné para el momento del parto:

**Preparación al parto**

Segundo, los ejercicios con **EPI·NO Delphine Plus** ayudan a una óptima recuperación posparto:

**Ejercicios de musculatura de suelo pélvico**

## Métodos de Preparación

### Programa de tres fases

(**EPI·NO Delphine** y **Delphine Plus**)

- Ejercitar los Músculos del Suelo Pélvico  
Para fortalecer los músculos del suelo pélvico antes del parto.
- Estirar el Periné  
Para conseguir gradualmente elasticidad en el pasaje vaginal, el periné y los músculos de la vagina antes del parto.
- Prepararse para el Parto  
Para prepararse para la fase de expulsión del bebé.

### Programa de ejercicios para la Musculatura de Suelo Pélvico Posparto

(Nota: Solo **EPI·NO Delphine Plus** le ofrece biofeedback)

## Ejercicios de Musculatura del Suelo Pélvico

Para fortalecer los músculos del suelo pélvico postparto.



Todos los ejercicios son simples y pueden ser realizados en la intimidad del hogar. Puedes ajustar los ejercicios con **EPI-NO Delphine** y **Delphine Plus** a tus necesidades específicas.

Estudios clínicos y la experiencia práctica han demostrado la eficacia de elegir un régimen de ejercicios con **EPI-NO Delphine** o **Delphine Plus**.

Durante los ejercicios para mejorar la elasticidad y de refuerzo de la musculatura como preparación al parto, el visualizador de presión (solo **EPI-NO Delphine Plus**) no indica el tamaño del balón.

Puede determinar el progreso de sus ejercicios con la tabla de medidas adjunta, o utilice una cinta métrica (Solo se debe medir el tamaño del balón fuera del cuerpo). Sin embargo durante los ejercicios de

suelo pélvico, el progreso del entrenamiento es indicado por los cambios de posición de la aguja del visualizador de presión (solo **EPI-NO Delphine Plus**).

Si está previsto que se le realice una cesárea, no se beneficiará del estiramiento perineal.

De todas formas **EPI-NO** puede ser utilizado para asegurar un entrenamiento eficaz de los músculos del suelo pélvico.

## Contraindicaciones

No debe utilizar **EPI-NO Delphine** y **Delphine Plus** en los siguientes casos:

- Si el bebé se encuentra en una posición inusual o en caso de diagnósticos de riesgo que imposibilitan un parto vaginal (p. ej. placenta previa).
- Si existe riesgo de infección ascendente (p. ej., rotura prematura de membranas, infección vaginal)
- Si tiene heridas en el área genital que aún no hayan cicatrizado.
- Si está bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- Si tiene hemorragias vaginales
- En caso de enfermedades de carácter maligno en el área genital (p. ej. cáncer de cérvix)

**EPI-NO Delphine** y **Delphine Plus** deben utilizarse únicamente bajo la supervisión de su médico o matrona:

- Si padece algún daño en el sistema nervioso u otras enfermedades que limiten la percepción del dolor en el área genital
- Si es parapléjica

- Si ha sido diagnosticada de esclerosis múltiple
- Si se le han administrado analgésicos que limiten la sensación de dolor en el área genital.
- Si presenta acusadas varicosidades vaginales (venas varicosas).

Consulte a su médico o matrona antes de usar **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.

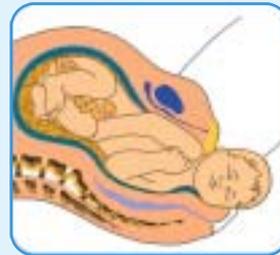
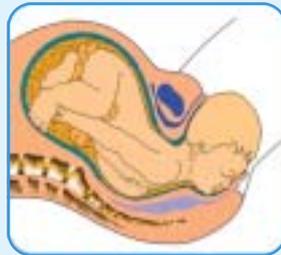
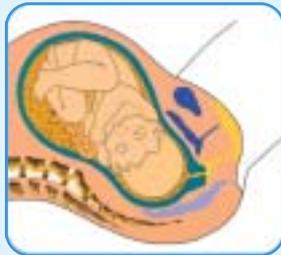
### Aviso / Precauciones

- Por razones de higiene, **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** está destinado a ser de uso personal; o sea que el dispositivo deberá ser utilizado por una sola persona.
- Los ejercicios de preparación al parto con **EPI·NO** no deberán iniciarse hasta tres semanas antes de la fecha prevista para el parto o cuando así lo establezca su médico o matrona.
- No utilice **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** para más de un embarazo o después del final del período recomendado para su uso (según marca la etiqueta de la caja).
- Si nota algún tipo de dolor, no continúe con los ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.
- Antes de utilizar **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** por primera vez o si no lo

ha utilizado por más de cuatro semanas, deberá hinchar el balón apretando la perilla manual unas diez veces. Abra la válvula de escape y deje que el balón vuelva a su forma original.

Esto le permitirá probar que el dispositivo está en buen estado. Si su **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** no está en perfectas condiciones, contacte con su proveedor antes de usarlo.

- Se recomienda que lave sus manos con agua y jabón antes de cada uso de **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**. Por favor siga estrictamente las indicaciones de limpieza y desinfección de **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** (ver sección "Limpieza y Desinfección").
- Utilice exclusivamente lubricantes a base de agua.  
No utilice lubricantes que contengan aceites o aditivos etérics, ya que pueden dañar el globo.
- Asegúrese de que el globo no pueda ser dañado por objetos puntiagudos o afilados (por ejemplo anillos, uñas, etc.)
- Cuando el balón este insertado e hinchado, deberá evitar moverse excesivamente para que no haya ningún movimiento descontrolado del balón.
- **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** no debe ser utilizado bajo el agua (ej. en).



el baño) ya que el agua que pueda penetrar podrá impedir su correcto funcionamiento.

- Guarde **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** cuidadosamente para evitar la exposición directa a los rayos del sol
- **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** debe mantenerse fuera del alcance de los niños!

## EPI·NO Delphine o Delphine Plus Preparación al Parto

**EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** está diseñado para ser utilizado tanto por primíparas (mujeres que esperan su primer hijo) como por multiparas, si no existe ninguna razón médica que indique que su uso pueda ser inadecuado (ver sección "Contraindicaciones").

Si su médico o matrona no le han recomendado un entrenamiento específico, deberá comenzar los ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** tres semanas antes de la fecha prevista para el parto.

Con el gradual fortalecimiento y estiramiento de los músculos y tejidos, todo el suelo pélvico se fortalecerá y ganará elasticidad.

Esto reduce el riesgo de desgarro del periné o de la necesidad de realizar una episiotomía durante el parto.

Si el periné se mantiene intacto, los músculos y tejidos podrán recuperar su estado normal con mucha más facilidad después del parto.

Consecuentemente, se podrán evitar efectos posteriores muy molestos tales como, cicatrices, prolapso o incontinencia.

### Instrucciones

Escoja un sitio adecuado para realizar sus ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**. Asegúrese que no será molestada.

Elija una posición cómoda (ej. semi-reclinada). Con tiempo y práctica encontrará la posición más apropiada para Usted.

Posiblemente pueda también descubrir una posición conveniente para el nacimiento de su bebé.

Introduzca el balón en la vagina. En algunos casos puede ser necesario humedecer la punta del balón con un lubricante para facilitar la inserción (véase la sección "Aviso/Precauciones").

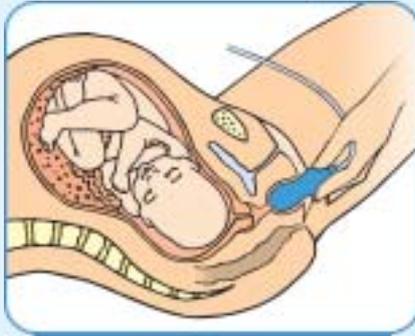
### Programa de tres fases de preparación al parto

#### 1. Ejercitar la musculatura del Suelo Pélvico

Introduzca hasta tres cuartos del balón en la vagina (véase ilustración). Deslizándolo suavemente el balón arriba y abajo obtendrá una sensación de elasticidad en el área perineal.

Manténgase relajada durante los ejercicios aunque la sensación sea un poco extraña al principio.

La experiencia ha demostrado que después de unas tres sesiones de ejercicios, éstos serán rutinarios y que usted desarrollará una sensación de mayor comodidad para la realización de los mismos.



Mientras tensa los músculos del suelo pélvico, intente extraer el balón hacia arriba durante diez segundos.

Después relájese durante diez segundos y repita el ejercicio durante un mínimo de diez minutos. Toque el balón suavemente y note el movimiento que la tensión de sus músculos ejerce sobre él. De esta forma podrá notar que está realizando los ejercicios correctamente.

Solo **EPI-NO Delphine Plus**:

Observe la aguja del manómetro antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico. Es posible que no aprecie ninguna diferencia significativa al principio de realizar los ejercicios.

De todas formas después de algunos días comenzará a observar los primeros resultados.

## 2. Estirar el Periné

Hinche lentamente el balón, tanto como su nivel personal de comodidad le permita (notará una leve sensación de estiramiento).

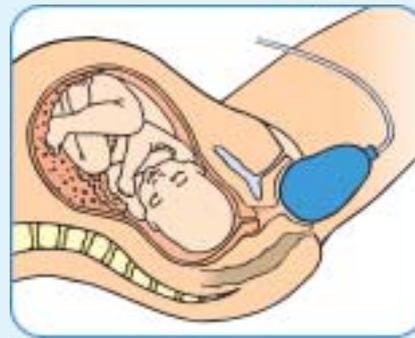
Deje el balón hinchado en la vagina por un período de unos diez minutos. Con este ejercicio la piel y los músculos, el área peri-

neal, así como el canal vaginal se expanden suave y gradualmente.

El tamaño del balón se deberá aumentar gradualmente de una sesión de preparación a la siguiente. **Sin embargo, usted debe permanecer siempre dentro de su nivel personal de comodidad y bienestar.**

Al abrir la válvula del aire podrá reducir el tamaño del balón en cualquier momento.

La lectura del manómetro (solo **EPI-NO Delphine Plus**) no determina el tamaño del balón. En esta fase de ejercicios no es



necesario controlar las indicaciones del manómetro. Simplemente confíe en la sensación de su cuerpo.

## 3. Preparación al Parto

Al final del ejercicio relaje sus músculos del suelo pélvico y permita que el balón vaya saliendo suavemente de la vagina. Esta simulación del parto le permitirá experimentar esta sensación anticipadamente.

Puede determinar el progreso de sus ejercicios con la tabla de medidas adjunta, o utilice una cinta métrica (Solo se debe medir el tamaño del balón fuera del cuerpo).

### Información Adicional

Algunas veces se puede intensificar la tensión del suelo pélvico dejando deslizar el balón hacia fuera.

Para la primera sesión de entrenamiento, se recomienda reducir ligeramente el tamaño del balón liberando un poco de aire con la válvula de escape, para familiarizarse con éste ejercicio.

Según progrese en sus ejercicios, encontrará más fácil expulsar el balón sin apenas esfuerzo. Aumente el diámetro del balón gradualmente, para ganar en fuerza y confianza.

Las sesiones de ejercicios no deberán exceder de 30 minutos y no deberán realizarse más de dos veces al día.

Limpie su **EPI-NO Delphine** o **Delphine Plus** siguiendo las indicaciones (ver "Limpieza y Desinfección") al final de cada sesión.

Cada sesión de ejercicios reduce el riesgo de desgarro en el periné durante el parto. La preparación óptima se consigue cuando el balón, alcanzando un diámetro de 8-10 cm pueda ser expulsado mientras está hinchado, tras unas dos semanas de entrenamiento.

Una vez haya alcanzado el diámetro de 8-10 cm con el balón, deberá centrarse en los ejercicios de suelo pélvico y practicar para la fase del parto.

No es recomendable aumentar el tamaño del balón. El diámetro de 8-10 cm representa aproximadamente el espacio necesario para la salida del bebé.

Ocasionalmente, el balón puede ser expulsado prematuramente (ej. Por exceso de lubricante). Evite esta circunstancia mante-

niéndolo en su lugar o cerrando un poco las piernas. También puede introducir el balón poco a poco.

Aunque el balón se deslice completamente dentro de la vagina y toque el cerviz, puede volver a colocarlo en la posición correcta tirando lentamente de la base del mismo.

Si surge alguna complicación con el uso de **EPI-NO Delphine** o **Delphine Plus**, por favor consulte con su médico o matrona inmediatamente.

### Programa de ejercicios para la Musculatura de Suelo Pélvico Posparto

(Nota: Solo **EPI-NO Delphine Plus** le ofrece biofeedback)

Antes de comenzar los ejercicios del suelo pélvico posparto con **EPI-NO Delphine Plus**, deben haber cesado las pérdidas vaginales de cualquier tipo y cualquier lesión perineal debe haber sanado completamente.



**Musculatura de Suelo Pélvico (rojo)**

Recomendamos no usar **EPI·NO Delphine Plus** antes de 3 semanas después del parto.

El resto de ejercicios de suelo pélvico con **EPI·NO Delphine Plus** pueden comenzar en cualquier momento a menos que las lesiones en el área genital imposibiliten su uso.

Escoja un sitio adecuado para realizar sus ejercicios con **EPI·NO Delphine Plus**. Asegúrese que no será molestada.

### Los síntomas típicos de debilidad en los músculos del suelo pélvico son:

- Pérdidas de orina al toser, estornudar, subir escaleras o al cargar objetos pesados.
- Constante urgencia de orinar, aún con la vejiga vacía.
- Sensación de presión hacia abajo en el vientre.
- Prolapso de los tejidos vaginales o del útero.
- Pérdidas involuntarias de aire e incontinencia anal.

Elija una posición cómoda (ej. semi-reclinada). Con tiempo y práctica encontrará la posición más apropiada para usted.

Respire relajada y regularmente durante el ejercicio. Intente relajar sus nalgas, muslos y estómago.

Se recomienda realizar los ejercicios regularmente durante por lo menos tres semanas para alcanzar resultados relevantes. Se recomienda realizar estos ejercicios de 10 a 20 minutos diarios.

### Comenzando

Abra la válvula de desbloqueo de aire, expulse el aire del balón con su mano, después cierre la válvula.

El balón permanecerá deshinchado. Humedecer la mitad superior del balón facilitará su inserción (vea la sección "Información Importante").



Sostenga el balón cerca del extremo e introdúzcalo cerca de tres cuartos en la vagina. Tómese su tiempo, ya que la vagina puede no estar suficientemente húmeda y en reposo.

Relaje el suelo pélvico. Ahora hinche el balón hasta que la válvula de presión muestre el valor 2. El balón se hinchará. Si la presión es demasiado fuerte, puede reducirla en cualquier momento abriendo la válvula del aire.

### Ejercicios Perineales

Mientras tensa los músculos del suelo pélvico, intente tirar del balón hacia arriba durante unos 10 segundos. Después relaje durante unos 10 segundos y repita este ejercicio otra vez.

Toque suavemente el balón y siéntalo moverse hacia arriba al tensar el músculo. De esta manera usted puede controlar que está realizando el ejercicio correctamente.

Solo **EPI-NO Delphine Plus**: Observe la aguja en el visualizador de presión antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico.

Puede que no note una diferencia apreciable de la presión cuando comience con los ejercicios. Sin embargo, al cabo de algunos días conseguirá sus primeros resultados.

#### Tabla de Progreso de los ejercicios:

Diferencia de Presión (tenso/relajado)	Comentario
< 1	Debe ser mejorado
1 - 2	Lo está consiguiendo
3 - 4	Muy bien
> 4	Excelente

#### Otros ejercicios con EPI-NO Delphine Plus

Los siguientes ejercicios le ofrecen una variedad de posibilidades de entrenamiento. Siga las instrucciones de ejercicios con **EPI-NO Delphine Plus** recomendadas por su médico o matrona.

Siga las instrucciones para insertar **EPI-NO Delphine Plus** (vea la sección “Programa de ejercicios para la Musculatura de Suelo Pélvico Posparto”).

Durante todos los ejercicios usted puede seguir la aguja en el visualizador de presión y controlar la fuerza del suelo pélvico.

#### “Oscilación Pélvica”

Recuéstese sobre su parte posterior y doble las rodillas apoyando los pies firmemente en el suelo y presionando con sus talones. Alternativamente levante su cadera derecha e izquierda y repita el movimiento 2 o 3 veces.

#### “Las agujas del reloj”

Asuma la misma posición inicial que para los ejercicios de Oscilación Pélvica. Imagine que hay un reloj bajo su pelvis. Haga ejercicios circulares con la pelvis, primero en el sentido de las agujas del reloj y después en sentido contrario.

Los movimientos deben ser tan suaves que la pelvis parecerá rotar continuamente.

#### “Piernas estiradas”

Repose sobre su parte posterior y estire las piernas. La columna vertebral entera deberá reposar sobre la superficie en la que realice los ejercicios.

Acerque la barbilla hacia su pecho para estirar el cuello. Alternativamente estire su talón derecho e izquierdo como si quisiera alargar sus piernas. Simultáneamente dirija los dedos de sus pies hacia arriba.

## Limpeza y Desinfección

### Precaución

- Asegúrese de que la perilla no se moja durante la limpieza y desinfección ya que el agua puede deteriorar el interior de la misma.
- Siga las indicaciones de limpieza y desinfección antes del primer uso e inmediatamente después de cada vez que lo utilice.
- Si no utiliza **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** durante más de 7 días, repita el proceso de limpieza y desinfección antes de usarlo.

Antes del primer uso e inmediatamente después de cada vez que lo utilice, limpie su **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** siguiendo estrictamente estas indicaciones:

- Hinche el balón presionando la perilla unas 10 veces.

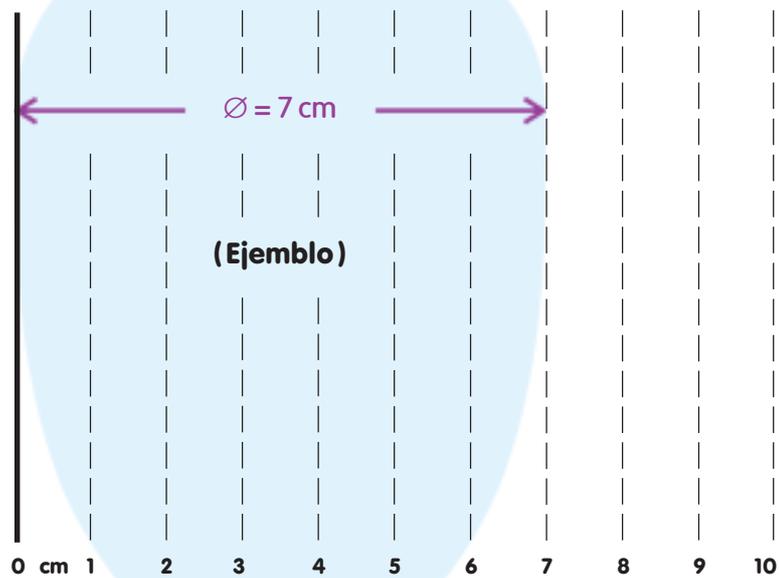
- Limpie cuidadosamente el balón con jabón neutro y agua caliente (mínimo 40° C / 104° F, 1-2 minutos). Tenga cuidado de no mojar la perilla ya que el agua puede deteriorar el interior de la misma.

Enjuague el balón con abundante agua caliente. Deje secar **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** sobre una superficie limpia y suave.

- Desinfecte **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** con alcohol médico. Utilice un algodón o paños previamente impregnados de alcohol.
- Cuando esté completamente seco, coloque **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** dentro de su bolsa y guárdelo en lugar limpio y seco.

Le deseamos éxito en su preparación con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.

## Tabla de Medidas



Para medir el diámetro del balón hinchado alinéelo a la izquierda de la tabla con la línea continua (0 cm) como se muestra en el diagrama.

Las flechas horizontales (por ejemplo 7 cm) indican el punto más ancho del balón.

La tabla de conversión opuesta indica la circunferencia correspondiente a cada una de las medidas del diámetro.

Ø Diámetro en cm		C Circunferencia en cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31



EPI-NO<sup>®</sup> *Delyphine*



EPI-NO<sup>®</sup> *Delyphine Plus*  
+ Biofeedback



TECSANA GmbH  
Planegger Straße 9a  
D-81241 München  
Tel. +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0  
Fax +49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

[www.epi-no.com](http://www.epi-no.com)

