

EPI NO

Dé voorbereiding op een natuurlijke bevalling



Nog even en dan zet je een prachtige zoon of dochter op de wereld. Veel vrouwen kijken uit naar dit moment. Want na de bevalling begint het nieuwe (gezins)leven pas echt. Het liefst beval je natuurlijk. Zonder medicijnen en chirurgische ingrepen. Maar hoe doe je dat? En kun je dat oefenen, een natuurlijke bevalling? Ons antwoord: natuurlijk! Met de Epi-no.

De geboortetrainer is het ideale hulpmiddel om je voor te bereiden om natuurlijk te bevallen. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat het trainen van de spieren die je ook gebruikt bij de bevalling, uitscheuren of een knip (episiotomie) kan voorkomen. Oefenen met de Epi-no is trouwens heel makkelijk. Vanaf week 37 kost je dit namelijk maar hooguit een half uurtje per dag. En dat trainen doe je ook nog eens lekker thuis in je eigen tijd en omgeving.

Je kan de Epi No bij ons bestellen, wij zijn al 3 jaar distributeur en indien nodig kunnen wij je begeleiden.

Kijk voor meer informatie, filmpjes en ervaringen op www.epino.nl.