MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos

MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos
Tel. +(34)+943 29 19 18; +(34)+943 50 72 71
Fax. +(34)+ 943 27 91 82
Mobile: 1+(34)+ 688 82 26 97
Email: pedidos@martimedicsl.com
www.martimedic.com
Av. de Alegorrieta No. 9 20013 San Sebastián,
Guipuzcoa - Spain

EPI·NO® Delphine
Delphine Plus
+ Biofeedback

Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

Istruzioni per l´Uso

Instrucciones de Uso

MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos

MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos

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

CE



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:
Preparacion al parto

Segundo, los ejercicios con **EPI·NO Delphine Plus** ayudan a una optima recuperación posparto:
Ejercicios de musculatura de suelo pelvico

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 posparto.



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 deberá utilizar **EPI·NO** en los siguientes casos:

- Si el bebé está en una posición inusual, con claros indicios que imposibiliten un parto vaginal (ej. Placenta previa), o si se planea tener un parto por cesárea.
- Si existe riesgo de infección (ej. ruptura prematura de membranas, cerviz abierto).
- Si tiene heridas en el área vaginal que no hayan cicatrizado.
- Si está bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- Si tiene sangrados vaginales.

EPI·NO debe ser utilizado bajo la supervisión de un médico o matrona:

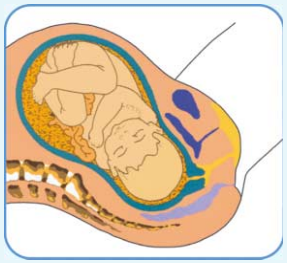
- Si padece algún daño nervioso como resultado de una permanente subida de azúcar por neuropatía diabética.
- Si es parapléjica (parálisis de la parte inferior del cuerpo).
- Si ha sido diagnosticada de Esclerosis Múltiple.
- Si se han administrado o prescrito analgésicos para reducir la sensación de dolor en el área vaginal.

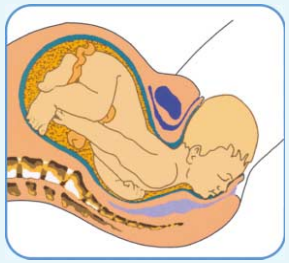
- Varicosidades vaginales (venas varicosas de la vagina y la vulva).

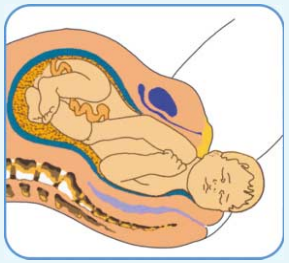
Comente las contraindicaciones y el uso de **EPI·NO** con su médico o matrona.

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).
- No utilice lubricantes que contengan aditivos o aceites de esencias. Estos podrían estropear el balón.
- 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 multíparas, si no existe ninguna razón medica 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.

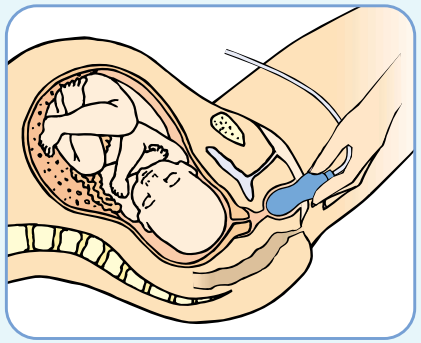
Posiblemente pueda también descubrir una posición conveniente para el nacimiento de su bebé.

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). Deslizando 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 el. De esta forma podrá notar que está realizando los ejercicios correctamente.

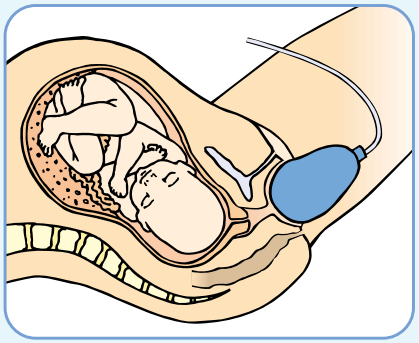
Solo **EPI·NO Delphine Plus**:
Observe la aguja del manómetro antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico. Es posible que no aprecie ninguna diferencia significativa al principio de realizar los ejercicios.
De todas formas después de algunos días comenzará a observar los primeros resultados.

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 perineal, 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 recomiendo 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 parar la salida del bebé.

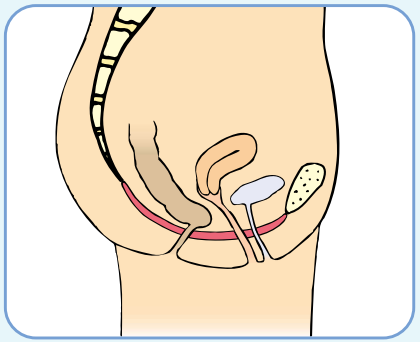
Ocasionalmente, el balón puede ser expulsado prematuramente (ej. Por exceso de lubricante). Evite esta circunstancia manteniéndolo en su lugar o cerrando un poco las piernas. También puede introducir el balón poco a poco.
Aunque el balón se deslice completamente dentro de la vagina y toque el cerviz, 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:

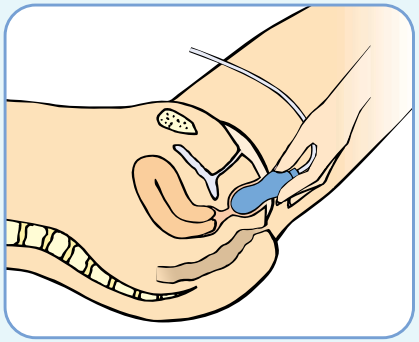
- Pérdidas de orina al toser, estornudar, subir escaleras o al cargar objetos pesados.
- Constante urgencia de orinar, aún con la vejiga vacía.
- Sensación de presión hacia abajo en el vientre.
- Prolapso de los tejidos vaginales o del útero.
- Pérdidas involuntarias de aire e incontinencia anal.

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 medico 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.

MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos

Limpieza 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**.



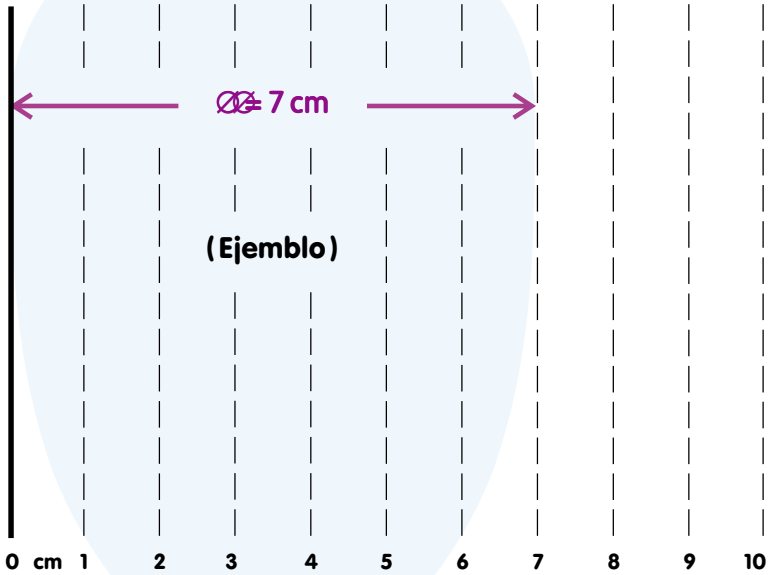
EPI·NO

MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos

MARTIMEDIC
suministros médico quirúrgicos
Tel. +(34)+943 29 19 18; +(34)+943 50 72 71
Fax. +(34)+ 943 27 91 82
Mobile: 1+(34)+ 688 82 26 97
Email: pedidos@martimedicsl.com
www.martimedic.com
Av. de Ategorrieta No. 9 20013 San Sebastián, Guipuzcoa - Spain

Tabla de Medidas

EPI·NO



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.

⌀⌀ 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