

## Verhaltensregeln im Rahmen Ihrer Intimoperation

Liebe Patientin,

im Rahmen einer Intimoperation (z.B. Schamlippenkorrektur, Straffung des Klitorishütchens) tauchen oftmals Fragen auf. Damit Sie sich schon jetzt auf Ihre Operation und die Zeit danach einstellen können, haben wir Ihnen nachfolgend einige Verhaltensregeln aufgeschrieben:

- Bei kleineren Eingriffen in Lokalanästhesie müssen Sie nicht nüchtern sein.
- Falls Sie eine Folgekostenversicherung abschließen möchten, so müssen Sie dies spätestens einen Tag vor Ihrer Operation tun. Achten Sie dabei auf den richtigen Tarif!
- 2 Wochen vor Ihrer Operation sollten Sie blutverdünnende Medikamente, wie z.B. Aspirin™, ASS und Marcumar, pausieren. Sollte dies aus medizinischen Gründen nicht möglich sein, so muss im Vorfeld zu Ihrer OP zusammen mit Ihrem Hausarzt/Internisten abgeklärt werden, wie das „Bridging“ durchzuführen ist. Sollten Sie zum Operationstermin Ihre Regelblutung haben, so kann der Eingriff trotzdem durchgeführt werden. Am besten benutzen Sie dann am OP-Tag einen Tampon.
- Mindestens 2 Wochen vor und nach Ihrer Operation müssen Sie auf Nikotin verzichten, am besten sogar 6 Wochen vor und nach Ihrer Operation. Dies gilt auch für Kautabak, Shishas, Nikotinpflaster und Nikotinkaugummi.
- Mindestens 1 Woche vor und nach Ihrer Operation müssen Sie auf Alkohol verzichten sowie auf übermäßigen Kaffee- und Schokoladengenuss.
- Besorgen Sie sich Betaisodona-Salbe. Dies ist eine rezeptfreie jodhaltige Salbe, die Sie in der Apotheke bekommen und die den Heilungsprozess unterstützt. Die Salbe sollte zwei- bis dreimal täglich aufgetragen werden. Bei einer Jodallergie dürfen Sie diese Salbe nicht benutzen! Besorgen Sie sich außerdem saugfähige Damenbinden, damit Sie Ihre Kleidung nicht durch Blutreste oder die Jodsalbe verschmutzen. Allgemein ist zu empfehlen, weite unempfindliche Kleidung zu tragen und auf weiße Seidenunterwäsche zunächst zu verzichten.
- Am Operationstag verzichten Sie bitte auf den Gebrauch von Körperlotionen im Intimbereich. Während Ihrer Operation dürfen Sie kein Metall am Körper tragen, daher sind Schmuck, Ohringe, Piercings etc. vorher abzulegen.
- Lassen Sie sich nach Ihrer Operation abholen. Sie selbst dürfen kein Auto fahren, dies gilt auch für ambulante Eingriffe in Lokalanästhesie.
- Meist wird selbstauflösendes Fadenmaterial verwendet. Sollte sich dieses nach 3 bis 4 Wochen nicht aufgelöst haben, so melden Sie sich gerne bei uns. Dr. Sattler wird dann die Fadenreste entfernen.

- Nach Ihrer Operation sollten Sie nicht nur im Bett oder auf der Couch liegen. Die beste Thromboseprophylaxe ist Bewegung. Gehen Sie daher regelmäßig spazieren, am besten in Begleitung einer anderen Person. Außerdem sollten Sie nach Ihrer Operation genug und regelmäßig trinken.
- Blaue Flecken und Schwellungen nach einer Operation sind normal und verschwinden wieder. Auch kleinere Nachblutungen für einige Tage sind normal. Theoretisch können Sie den Intimbereich kühlen. Verkühlen Sie sich aber nicht, da ein Harnwegsinfekt sicherlich nicht wünschenswert ist. Sollte Eigenfett gespritzt worden sein, so dürfen die unterspritzten Areale nicht gekühlt werden!
- Blutdruckspitzen und hohe Pulsraten, z.B. durch Überanstrengung, Sport oder Geschlechtsverkehr, sind zu vermeiden. Allgemein sollte bis zur gesicherten Wundheilung auf Sport, Geschlechtsverkehr, Radfahren, Reiten und andere Manipulationen am Genital verzichtet werden, damit die Wunden ungestört heilen können.
- Beim Duschen sollten Sie den Intimbereich nur vorsichtig mit klarem Wasser abbrausen. Beim Abtrocknen sollte der operierte Bereich nur vorsichtig abgetupft werden.
- Auf den Besuch von Badewanne, Sauna, Dampfbad, Schwimmbad und Whirlpool müssen Sie für mindestens 4 bis 6 Wochen verzichten. Gleiches gilt für Badeseen, Meer und öffentliche Schwimmbäder.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und achten auf eine ausreichende Aufnahme von Proteinen, Vitamin C und Zink. Auf keinen Fall Nulldiäten oder Heilfasten direkt nach Ihrer Operation beginnen, da sonst die Wunden schlecht heilen könnten.
- Gegen Schwellungen hilft das Essen von Ananas. Das Enzym der Ananas (Bromelain), kann auch in Tablettenform eingenommen werden. Gegen Schmerzen, Schwellungen und Reizungen helfen weiterhin Ibuprofen-Tabletten. Bei entsprechenden Allergien oder anderen Kontraindikationen dürfen diese Substanzen natürlich nicht verwendet werden!
- Eine Krankschreibung/AU nach Ihrer Operation ist durch Dr. Sattler nicht möglich. Sie können Ihren Hausarzt/Gynäkologen diesbezüglich fragen. Der Gesetzgeber sieht allerdings bei rein ästhetischen Eingriffen vor, dass Sie Erholungsurlaub zur Regeneration nehmen müssen, falls Sie nicht arbeitsfähig sind.

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Erholungszeit und seien Sie geduldig. Nehmen Sie die von uns gewählten Kontrolltermine unbedingt wahr und halten Sie sich an die o.g. Verhaltensregeln. In dringenden Notfällen außerhalb unserer Geschäftszeiten wenden Sie sich bitte an eine plastisch-chirurgische oder gynäkologische Notaufnahme, z.B. im UKE.

*Ihr Team der Plastischen Chirurgie Dr. Sattler*

**Ich habe die Verhaltensregeln zur Kenntnis genommen und werde mich an diese halten.**

---

**Ort, Datum, Unterschrift Patient/Patientin**