

## Regler for adfærd under din intimoperation

Kære patient,

der opstår ofte spørgsmål i forbindelse med intimkirurgi (f.eks. labiaplastik, klitorishætte-løft). For at hjælpe dig med at forberede dig på operationen og tiden efter, har vi samlet nogle adfærdsregler til dig:

- Du behøver ikke at være ædru til mindre indgreb med lokalbedøvelse.
- Hvis du ønsker at tegne en forsikring mod følgeomkostninger, skal du gøre det mindst én dag før operationen. Sørg for at vælge den rigtige tarif!
- Du bør holde op med at tage blodfortyndende medicin som Aspirin™, ASA og Marcumar 2 uger før operationen. Hvis dette ikke er muligt af medicinske årsager, skal det afklares med din læge/internist før operationen, hvordan "bridging" skal udføres. Hvis du har din menstruation på tidspunktet for operationen, kan proceduren stadig udføres. Det er bedst at bruge en tampon på operationsdagen.
- Du bør afholde dig fra nikotin i mindst 2 uger før og efter operationen, helst 6 uger før og efter operationen. Dette gælder også for tyggetobak, vandpiber, nikotinplastre og nikotintyggegummi.
- Du bør undgå alkohol og overdreven indtagelse af kaffe og chokolade i mindst 1 uge før og efter operationen.
- Køb dig noget Betaisodona-salve. Det er en jodholdig salve fra apoteket, som kan købes i håndkøb, og som understøtter helingsprocessen. Salven skal påføres to til tre gange om dagen. Hvis du har jodallergi, må du ikke bruge denne salve! Du bør også anskaffe absorberende bandager, så dit tøj ikke bliver tilsmudset af blodrester eller jodsalven. Det tilrådes generelt at bære løstsiddende, ikke-følsomt tøj og at undgå at bære hvidt silkeundertøj i starten.
- Undlad venligst at bruge bodylotion i kønsområdet på operationsdagen. Du må ikke bære metal på kroppen under operationen, dvs. smykker, øreringe, piercing osv. skal fjernes på forhånd.
- Få dig selv hentet efter operationen. Du må ikke køre selv, heller ikke ved ambulante indgreb med lokalbedøvelse.
- Normalt anvendes selvopløsende tråd. Hvis denne ikke er opløst efter 3 til 4 uger, bedes du kontakte os. Dr. Sattler vil så fjerne trådresterne.
- Efter en operation bør man ikke bare ligge i sengen eller på sofaen. Den bedste tromboseprofylakse er motion. Du bør derfor gå regelmæssige ture, helst sammen med andre. Du bør også drikke nok og regelmæssigt efter operationen.

- Blå mærker og hævelse efter en operation er normalt og vil forsvinde. Let postoperativ blødning i et par dage er også normalt. Teoretisk set kan du køle kønsområdet. Du bør dog ikke overkøle dig selv, da en urinvejsinfektion bestemt ikke er ønskværdig. Hvis der er injiceret autologt fedt, må de injicerede områder ikke afkøles!
- Blodtrykstigninger og høj puls, f.eks. på grund af overanstrengelse, sport eller samleje, bør undgås. Generelt bør sport, samleje, cykling, ridning og andre manipulationer i kønsområdet undgås, indtil såret er helet sikkert, så såret kan hele uforstyrret.
- Ved brusebad bør kønsområdet kun skylles forsigtigt med klart vand. Når du tørrer dig, skal det opererede område kun duppes forsigtigt.
- Bade, saunaer, dampbade, svømmebassiner og boblebade bør undgås i mindst 4 til 6 uger. Det samme gælder for badesøer, havet og offentlige svømmehaller.
- Spis en afbalanceret kost, og sørg for at få nok protein, C-vitamin og zink. Du må under ingen omstændigheder begynde på en fedtfattig diæt eller et fasteprogram umiddelbart efter operationen, da det kan forringe sårhelingen.
- At spise ananas hjælper mod hævelser. Ananasenzymet (bromelain) kan også tages i tabletform. Ibuprofen-tabletter hjælper også mod smerter, hævelse og irritation. Disse stoffer må selvfølgelig ikke bruges i tilfælde af allergi eller andre kontraindikationer!
- Dr. Sattler kan ikke udstede en sygemelding/erklæring om uarbejdsdygtighed efter din operation. Kontakt venligst din egen læge i denne forbindelse. Loven foreskriver dog, at du skal tage rekreationsorlov til rent æstetiske procedurer, hvis du ikke er i stand til at arbejde.

Giv dig selv og din krop en pause, og vær tålmodig. **Sørg for at møde op til de kontrolbesøg, vi tilbyder, og følg ovenstående adfærdsregler.** I akutte nødsituationer uden for vores konsultationstid bedes du kontakte et plastikkirurgisk akutambulatorium, f.eks. på UKE.

*Dit plastikkirurgiske team Dr. Sattler*

**Jeg har taget adfærdsreglerne til efterretning og vil overholde dem.**

---

**Sted, dato, patientens underskrift**