

## Sterilisation

Du har besluttet, at du vil steriliseres, og du har hos din praktiserende læge underskrevet en anmodning om at få udført sterilisationen. Sterilisation udføres som en kikkertoperation.

Sterilisation er et indgreb, hvor æggelederne bliver fjernet eller brændt over, så passagen bliver afbrudt.

Denne passage er meget svær eller umulig at genskabe, hvis du senere fortryder, at du er blevet steriliseret. Du skal derfor have tænkt din beslutning grundigt igennem.

### Undersøgelse inden indlæggelsen

Inden du skal indlægges, skal du til en undersøgelse i Ambulatorium for Gynækologi. Her skal du tale med en læge, som gennemgår operationen med dig.

- Lægen vil ud fra dine oplysninger skrive i din journal.
- Du taler med en narkoselæge, som ud fra din sygdoms- og helbredstilstand bedømmer, hvilken form for narkose der er den bedste for dig.
- Du taler med en sygeplejerske, som fortæller dig mere om forløbet før og efter indgrebet.

Du skal forvente, at undersøgelse og samtaler kan vare op til 5 timer. Hav gerne læsestof eller lignende med. Undersøgelsen er nødvendig, så forberedelserne til operationen er i orden, før du bliver indlagt.

### SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

#### Under operationen er du fuldt bedøvet

Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastkrør i håndryggen. Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet.

#### Selve operationen

Lægen lægger 1 operationssnit lige under navlen og 2 snit i hårgænsen lige over skambenet. Snittene er

1-3 centimeter lange. Gennem snittet under navlen indføres et kikkertrør, som lægen bruger til at se igennem. Gennem de 2 andre snit indføres operationsinstrumenterne, som lægen bruger til at fjerne æggelederne eller afbryde passagen gennem dem med. I sjældne tilfælde, cirka 1 %, er det ikke muligt at foretage en kikkertoperation. I stedet vil lægen lægge et såkaldt bikinissnit, som er et 5 centimeter langt snit i hårgænsen over skambenet.

#### Når operationen er færdig

Operationen varer cirka ½ - 1 time. Når operationen er færdig, bliver du flyttet til opvågningsafsnittet. Her skal du være i cirka 2 timer, afhængig af din tilstand. Her vil personalet opfordre dig til at få noget at drikke. Du bliver efterfølgende kørt tilbage til sengeafsnittet.

### SÅDAN FORBEREDER DU DIG

#### Forbered dig i tiden op til operationen

For at få et både fysisk og psykisk godt resultat efter operationen er det af stor betydning, at du forbereder dig i tiden op til.

- Spis sund og varieret kost med et højt indhold af jern. Kosten skal være rig på fibre, og du skal dagligt spise frugt og grøntsager.
- Forsøg at tabe dig, hvis du er overvægtig. Det vil nedsætte risikoen for komplikationer under og efter operationen.
- Dyrk motion for at forbedre din kondition. Hvis du ikke er vant til at motionere, råder vi dig til at gå en lang tur hver dag.
- Nedsæt dit tobaksforbrug, hvis du er ryger. Du bør helt undlade at ryge i de sidste 6 uger før operationen. Det har stor betydning for sårets heling, og det er naturligvis bedst, hvis du helt stopper med at ryge. Du kan læse mere i folderen om rygning og operationer, som du kan få udleveret hos os.
- Vær varsom med at drikke alkohol. Vil du være på den sikre side, bør du højst drikke 7 genstande

om ugen. Drikker du normalt mere end 4 genstande om dagen, bør du helt undlade at drikke alkohol mindst 4 uger før operationen. Du kan læse mere i folderen om alkohol og operationer, som du kan få udleveret hos os.

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesæken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen anbefaler vi, at du drikker et stort glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting, indtil narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger eller overvægtig. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

### Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hud naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Fjern kontaktlinser inden operationen.

### Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for

indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Undlad smykker, piercinger, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Undlad også at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

## EFTER OPERATIONEN

### Du får tilbudt mad og drikke

Når du er tilbage på sengeafsnittet, får du tilbudt noget at drikke og, hvis du har lyst, også noget at spise.

### Hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig. Det mindsker risikoen for komplikationer. Du skal derfor forvente, at vi allerede få timer efter operationen beder dig om at komme ud af sengen og gå omkring. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

### Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, bliver du udskrevet senere samme dag og kan tage hjem. Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet.

### Risici ved operationen

Ved enhver operation er der risiko for, at der kan opstå problemer, men det ses sjældent ved sterilisation, der er foretaget ved kikkertmetoden (0,4 – 2 %).

- De hyppigste problemer er kortvarig temperaturstigning de første dage efter operationen, blærebetændelse og betændelse i operationssåret.
- Selve bedøvelsen indebærer en risiko, om end den er meget lille.
- I meget sjældne tilfælde kan der komme skade på andre organer som fx blære, urinledere og tarm. Hvis dette skulle ske, vil skaden blive repareret under operationen.



## NÅR DU KOMMER HJEM

### Aftal eventuelt at have en pårørende hos dig

Det kan være en god idé, at du har en voksen person hos dig de første 24 timer efter operationen. Din pårørende skal holde øje med eventuelle eftervirkninger fra operationen, narkosen eller medicin og sørge for, at du får hvile.

### Forvent blødning efter operationen

Det er normalt, at du bløder lidt fra livmoderhalsen efter operationen.

### Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan have lette til moderate smerter og ubehag i maven den første tid efter operationen. Det er også almindeligt at have gener i skulderen på grund af ophobning af luft under mellemgulvet. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb.

### Undgå fortsat rygning og alkohol

Pas godt på dig selv efter operationen. Du bør lade være med at ryge og højst drikke 7 genstande om ugen, da alkohol og tobak påvirker kroppens evne til at hele.

### Operationstrådene forsvinder af sig selv

De tråde, som sårene er syet med, forsvinder af sig selv. Du må fjerne plastrer efter et par dage.

### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 3-5 dage efter denne behandling, men tal med lægen om netop dit behov.

### Operationens effekt

Sterilisation ved kikkertmetoden er meget effektiv som forebyggelse mod svangerskab, men graviditet indtræder dog hos 0,2 – 0,8 % af de opererede. Hvis din menstruation ikke kommer til ventet tid, bør du tage en graviditetstest.

### Fortsæt med p-piller, indtil pakken er tom

Hvis du har brugt p-piller i tiden op til operationen, bør du fortsætte med den pakke p-piller, du er i gang med. Det nedsætter muligheden for graviditet omkring operationstidspunktet og også risikoen for, at der kommer forstyrrelser i menstruationerne efter operationen.

Vær opmærksom på, om du har haft ægløsning umiddelbart før operationen. Ægget kan da have passeret æggelederen og kan blive befrugtet efter operationen. Benyt derfor fx kondom indtil næste menstruation.

### Tag brusebad

Du må gerne tage brusebad, men vi tilråder, at du venter med karbad, havbad og svømmebassiner, indtil blødningen er ophørt.

### Samleje

Du må have samleje, når du har lyst.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til operationen, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Ambulatorium for Gynækologi

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.15 – 11.00 og  
13.30 – 14.30