

# Sterilisation af kvinder

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 æggeledelede 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.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Lægen, der skal operere, taler med dig om, hvad der skal foregå, inden du bliver bedøvet.

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 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 kikkertkrør, som lægen bruger til at se igennem. Gennem de 2 andre snit indføres operationsinstrumenterne, som lægen bruger til at fjerne æggeledelede eller afbryde passagen gennem dem med.

Operationen varer cirka ½-1 time.

Når operationen er færdig, bliver du flyttet til opvågningsafsnittet.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Spis sundt og motionér dagligt

For at få et godt resultat efter operationen er det af stor betydning, at du får en sund og varieret kost med

højt indhold af protein og jern. Kosten skal være rig på fibre, og du bør dagligt spise frugt og grøntsager. Daglig motion kan også forbedre dine muligheder for at komme dig godt efter operationen. Er du overvægtig, kan du nedsætte risikoen for komplikationer, hvis du taber dig.

### Hold pause med medicin

Tager du medicin, skal du i nogle tilfælde holde pause for at undgå komplikationer ved operationen. Det gælder særligt smertestillende medicin, gigtmedicin, blodfortyndende medicin eller naturmedicin, fx fiskeolie. Du skal følge de anvisninger, du får af lægen.

### 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 mavesækken 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 du møder, 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 huds naturlige farver.

- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Piercinger i operationsområdet eller munden skal fjernes. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Du må gerne beholde kontaktlinser i. Det er dog meget vigtigt, at du fortæller narkosesygeplejersken, at du har linser.

#### Undgå at fjerne hår ved operationsstedet

For at nedsætte risikoen for infektion fra rifter i huden omkring operationsstedet må du ikke fjerne kønsbehåring mindst 1 uge før operationen. Du vil få kønsbehåringen fjernet, når du kommer i afdelingen.

#### 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 vågen, 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. Lægen der har opereret dig, kommer og informerer dig før du tager 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.

### 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 af operationen 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.

#### Fjern plastre

Du må fjerne plastre efter 1 døgn.

#### Aftal at få fjernet operationstråd

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet operationstråd. Tråden kan fjernes 7-10 dage efter operationen.



### 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 1-2 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 råder dig til at vente med karbad, havbad og svømmebassin, indtil blødningen er stoppet.

### Samleje

Du må have samleje, når du har lyst.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Gynækologisk Sekretariat

Tlf. 97 65 00 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00  
og 13.00 – 14.00

#### Kirurgisk Dagafsnit

Tlf. 97 65 06 25

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 12.00

#### Afsnit for Barsel og Gynækologi

Tlf. 97 65 05 65