

# Wichtige Hinweise für Patient:innen nach einer Sterilisation

## 1. Körperliche Schonung:

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung, schweres Heben und Sport für etwa 1 Woche nach dem Eingriff.
- Ruhen Sie sich aus und achten Sie auf Ihre körperlichen Signale.

## 2. Hygiene:

- Halten Sie die kleinen Wunden sauber und trocken.
- Duschen ist erlaubt, jedoch sollten Sie auf Vollbäder und Schwimmen für mindestens 2 Wochen verzichten, um Infektionen zu vermeiden.

## 3. Schmerzen und Heilung:

- Leichte Schmerzen oder ein Ziehen im Bauchbereich sind normal und klingen in der Regel nach ein paar Tagen ab.
- Sollte es zu starken Schmerzen, Fieber oder ungewöhnlichem Ausfluss kommen, informieren Sie uns umgehend.

## 4. Nachsorge:

- Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin, um sicherzustellen, dass alles ordnungsgemäß verheilt ist.
- Die Sterilisation gilt als dauerhaft, jedoch empfiehlt es sich, die Wirksamkeit nach einiger Zeit überprüfen zu lassen.

## 5. Sexualität:

- Geschlechtsverkehr ist nach etwa einer Woche wieder möglich, sobald Sie sich wohlfühlen und keine Schmerzen haben.
- Bis zur nächsten Regelblutung kann es ratsam sein, weiterhin eine Verhütungsmethode zu verwenden, da die Sterilisation nicht sofort wirksam ist.

## 6. Arbeiten und Alltag:

Sie können leichte Tätigkeiten nach wenigen Tagen wieder aufnehmen. Je nach Art Ihrer Arbeit sollten Sie sich jedoch mindestens 1 Woche schonen.

## 7. Emotionale Aspekte:

Eine Sterilisation ist eine endgültige Entscheidung. Falls Sie sich emotional belastet fühlen oder Fragen haben, können Sie jederzeit ein Gespräch mit uns vereinbaren.