



## OP-Checkliste für Ihre Schamlippenverkleinerung

### 1. Vor der OP

- Wählen Sie den richtigen Arzt aus. Dieser sollte auf den Bereich plastische und ästhetische Chirurgie im Genitalbereich spezialisiert sein und die entsprechenden Qualifikationen besitzen. Ebenfalls wichtig ist der Sympathie- und Vertrauensfaktor.
  
- In einem umfassenden Beratungsgespräch werden Ihnen Möglichkeiten und Risiken des Eingriffs verständlich erklärt. Danach können Sie völlig frei über das weitere Vorgehen entscheiden.
  
- Weisen Sie im Vorfeld auf gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen oder Allergien hin. Nur so können für Sie alle erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.
  
- Vermeiden Sie in den Tagen vor der OP Medikamente, welche die Blutgerinnung hemmen (z.B. Aspirin). Verzichten Sie außerdem auf Nikotin und Alkohol.
  
- Rasieren Sie vor der OP Ihre Intimzone, damit der Operationsbereich bestmöglich eingesehen und behandelt werden kann.

### 2. Am Tag der OP

- Planen Sie am Tag der Operation genügend Zeit ein, um zusätzlichen Stress zu vermeiden. Zu Beginn werden in einem etwa 20-minütigen Vorgespräch alle noch offenen Fragen geklärt. Der eigentliche Eingriff dauert etwa 45-60 Minuten. Nach der OP sollten Sie noch mindestens eine halbe Stunde in der Praxis bleiben, damit sich Ihr Kreislauf erholen kann.
  
- Im Hinblick auf die OP können Sie sich entweder für eine örtliche Betäubung oder einen Dämmer Schlaf entscheiden. Sollte Ihre Wahl auf den Dämmer Schlaf fallen, erscheinen Sie bitte mit nüchternem Magen. Dies bedeutet, dass Sie bis zu 6 Stunden vor der OP nicht essen, trinken und rauchen dürfen.
  
- Kleiden Sie sich am Tag der OP leger und bequem. Zu eng anliegende Kleidungsstücke könnten drücken und als störend empfunden werden.
  
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit von Ihrem Operationstermin abholen. Insbesondere nach einem Dämmer Schlaf ist die Fahrtüchtigkeit für das Auto kurz nach der OP noch nicht wiederhergestellt.



### 3. Nach der OP

- Eine Krankschreibung aufgrund einer Schamlippenverkleinerung ist leider nicht möglich. Planen Sie deswegen nach der OP etwa 3-4 Tage Urlaub ein, damit Sie sich ausreichend erholen können.
  
- Verzichten Sie mindestens vier Wochen nach der OP auf Geschlechtsverkehr. Frühzeitiger Verkehr kann zu Schmerzen oder sogar zu einer Verletzung des abheilenden Bereichs führen.
  
- Üben Sie mindestens zwei Wochen nach der Schamlippenverkleinerung keine sportlichen Aktivitäten aus. Insbesondere auf Sportarten, welche den Intimbereich belasten (z.B. Reiten oder Fahrrad fahren), sollte so lange verzichtet werden, bis die Wunde vollständig abgeheilt ist.
  
- Achten Sie in den Tagen nach der OP vermehrt auf Hygiene und halten Sie den Wundbereich stets sauber. Nehmen Sie Abstand von Desinfektionsmitteln, Lotionen und Cremes.
  
- Erscheinen Sie zur Nach- und Abschlusskontrolle um sicher zu gehen, dass die Heilung ohne Komplikationen verläuft.