



Zalecenia pooperacyjne

Pamiętaj, że efekt końcowy zabiegu zależy nie tylko od samej operacji, ale równie ważne jest, aby stosować się do zaleceń dotyczących postępowania przed i po operacji.

Po zabiegu :

1. Zrealizuj recepty otrzymane w szpitalu i zażywaj **zalecane leki, stosuj się do zaleceń lekarskich.**
 2. Nie pij alkoholu przez 1 tydzień po zabiegu lub w czasie brania leków .
 3. Pij duże ilości płynów (szczególnie po liposukcji), bądź aktywna ruchowo po zabiegu -podstawowe czynności dnia codziennego, spacer . Unikaj gwałtownych ruchów, napinania, podnoszenia ciężkich rzeczy.
 4. Zmieniaj opatrunki zgodnie z zaleceniami .
 5. Nie prowadź pojazdów mechanicznych przez 48 godzin po zabiegu (jeśli zażywasz lek rozluźniający mięśnie np. *Tizanor* nie prowadź auta przez dwa tygodnie).
 6. W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z dr Jasnowskim – SMS pod nr **+48 601-541-416**- korzystaj z tej możliwości do 1 miesiąca od zabiegu , a w stanach nagłych wezwij pogotowie ratunkowe lub udaj się do najbliższego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR).
- 10.Szwy będą usunięte w 7-14 dniu po zabiegu .
- 11.Nie mocz rany przez 1 tydzień. Po tygodniu zalecany jest prysznic . Krótka kąpiel w wannie możesz wziąć po 3 tygodniach od zabiegu .
- 12.Pooperacyjne kontrole po: 3-4 dniach, 10-14 dniach i po 3 miesiącach od zabiegu - dokładny czas wizyt będzie zmieniany w zależności od postępu gojenia. Proszę dołożyć wszelkich starań, aby zgłaszać się w terminie na wyżej wymienione kontrolne wizyty.
- Jeśli mieszka Pani bardzo daleko, albo dojazd do Medyk-Centrum jest problemem, zalecam aby na kilka dni po zabiegu pozostać w Częstochowie.
13. Przeciwwskazane są wszelkie ćwiczenia przez 3 tygodnie. Pływanie, siłowa praca kończyn górnych są dozwolone dopiero po 6 tygodniach. Aktywność seksualną należy zawiesić na 4 tygodnie po operacji aby nie doprowadzić do pęknięcia świeżej blizny lub przemieszczenia się implantu.
14. Noś biustonosz pooperacyjny/ubranko pooperacyjne przez 4 tygodnie bez przerwy, a po tym okresie 3 - 6 miesięcy w ciągu dnia - zalecenie może być modyfikowane indywidualnie na kolejnych konsultacjach.
15. Unikaj urazów piersi (mocnego dotykania, masażu) przez okres 6 tygodni.

16. Na wizyty kontrolne po 3 miesiącach proszę umówić się u Ani pod nr telefonu

+48 518 026 868 .

17. Bardzo ważnym elementem leczenia jest rehabilitacja-fizjoterapia, zalecana u każdej Pacjentki operowanej . Ta potrzebna i profesjonalna oferta jest dostępna w Medyk-Centrum

mgr Karolina Woźniak-Szewczyk - tel +48 608 708 122

mgr Kamila Hruboń - tel +48 784 371 999

18. Zabiegi medycyny estetycznej są bardzo dobrym uzupełnieniem chirurgii piersi i ciała . To kolejna ważna dziedzina skupiona przy #PRSP w Medyk-Centrum . Zajmuje się tym

mgr Katarzyna Chruściel -Kosmetolog Estetyczny

rejestracja tel - +48 518 026 868

19. Chcesz skorzystać z porady doświadczonego Dietetyka w Medyk-Centrum

Dr Katarzyna Dyja - tel +48 793516115

Bądź cierpliwa

Piersi potrzebują czasu aby „dojrzeć”. Na początku będą twarde, napięte, sztywne, a skóra błyszcząca i może się łuszczyć. Z czasem piersi staną się miękkie i ruchowe. Proces ten nie wymaga żadnych dodatkowych interwencji (nie masuj piersi bez konsultacji z lekarzem!), a jego przebieg jest indywidualny. U jednych trwa trzy miesiące, a u innych nawet rok. Każda z piersi może goić się, układać inaczej w danym czasie.

Piersi po zabiegu możesz smarować balsamem, olejkami (oczywiście z pominięciem blizn). Może wystąpić nadwrażliwość brodawek - to przemienie.

Możesz inaczej odczuwać dotyk skóry piersi - to również chwilowe.

Biustonosze

Biustonosz może wspomóc proces gojenia, ale źle dobrany może przysporzyć problemów. Możesz liczyć na wsparcie z naszej strony w doborze biustonosza.

Co wolno a czego nie wolno robić po zabiegu

To bardzo ważne, abyś stosowała się do zaleceń lekarskich, także tych ustnych. W pierwszych tygodniach po zabiegu (4-6 tygodni) przeciwwskazany jest intensywny wysiłek fizyczny tzn. podnoszenie ciężkich rzeczy, noszenie dziecka, wyprowadzanie psa na smyczy - chodzi o uniknięcie sytuacji, które trudno przewidzieć np. szarpnięcie psa na smyczy, lub mogą nadwyrężyć mięśnie np. mycie okien. Kieruj się zdrowym rozsądkiem. Zawsze noś biustonosz. Przez miesiąc śpij na plecach. Po tym okresie możesz próbować delikatnie spać na boku. Intensywny wysiłek fizyczny, pływanie, jacuzzi czy saunę odłóż na ok 3 miesiące - dopytuj lekarza o zakres czynności, które możesz wykonywać.