

Οδηγίες μετά από επέμβαση αύξησης μαστών

Αμέσως μετά την επέμβαση

Μετά την επέμβαση, θα έχετε επιδέσμους και παροχετεύσεις, οι οποίες θα αφαιρεθούν στο επόμενο ραντεβού σας, μέσα σε 48 έως 72 ώρες.

Για τουλάχιστον την πρώτη εβδομάδα, πρέπει να ξεκουράζεστε με το κεφάλι ανασηκωμένο, είτε σε ανάκλιση είτε χρησιμοποιώντας τουλάχιστον δύο μαξιλάρια. Αποφύγετε να κοιμάστε στο πλάι. Προτιμήστε να κοιμάστε ανάσκελα, με το πίσω μέρος του κεφαλιού σας στο μαξιλάρι, για περίπου δύο εβδομάδες.

Δραστηριότητες

Περιορίστε τις δραστηριότητές σας την ημέρα της επέμβασης και για αρκετές ημέρες μετά. Η πλήρης επάνοδος στην καθημερινότητα και στη σωματική δραστηριότητα μπορεί να χρειαστεί από 7-10 ημέρες έως και 6-8 εβδομάδες.

Ειδικότερα:

- Η άσκηση επιτρέπεται μετά από 2 μήνες.
- Το κολύμπι επιτρέπεται επίσης μετά από 2 μήνες.
- Για 4 έως 6 εβδομάδες θα πρέπει να φοράτε, όλο το 24ωρο, το αθλητικό εσώρουχο που σας έχει δοθεί.
- Αποφύγετε την άρση βαρών άνω των 10 κιλών για 2 έως 4 εβδομάδες.

Διατροφή

Είναι σημαντικό να παραμείνετε καλά ενυδατωμένες, πίνοντας υγρά τακτικά. Η σωστή ενυδάτωση βοηθά στην πρόληψη της ναυτίας και του εμετού.

Μην παραλείπετε γεύματα και προτιμήστε τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες. Θα νιώθετε καλύτερα, με περισσότερη ενέργεια και λιγότερη δυσφορία.

Προσοχή στις κινήσεις

Όταν σηκώνεστε από ύπτια θέση, να το κάνετε αργά και σταδιακά. Καθίστε πρώτα για ένα λεπτό πριν σταθείτε όρθιες.

Εάν νιώσετε ζάλη όταν κάθεστε ή στέκεστε, ξαπλώστε αμέσως για να αποφύγετε πιθανή λιποθυμία.

Γενικές οδηγίες

- Μην καπνίζετε για 4 έως 6 εβδομάδες μετά την επέμβαση.
- Μπορείτε να κάνετε κανονικό μπάνιο μία εβδομάδα μετά. Μέχρι τότε, καθαρίζετε τοπικά.
- Αποφύγετε να σκύβετε ή να σηκώνετε βάρη (πάνω από 10 κιλά) για τουλάχιστον μία εβδομάδα.
- Λαμβάνετε κανονικά τη φαρμακευτική αγωγή που σας έχει συνταγογραφηθεί.

Συχνά συμπτώματα που θεωρούνται φυσιολογικά

Ήπιος πόνος, οίδημα, μελανιές, μούδιασμα, αίσθηση τραβήγματος ή φαγούρα είναι αναμενόμενα μετά την επέμβαση. Τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν σταδιακά μέσα σε διάστημα 2 έως 6 μηνών.