

INSTRUCȚIUNI PRE- ȘI POST- AUGMENTARE MAMARĂ**CU DOUĂ SĂPTĂMÂNI ÎNAINTE DE INTERVENȚIA CHIRURGICALĂ:**

- Unele medicamente pot interfera cu anestezia și provoca efecte adverse nedorite ce pot afecta în mod negativ intervenția chirurgicală. Vă rugăm să citiți lista cu medicamente anexată și să ne anunțați dacă luați oricare dintre ele. Produsele care conțin aspirină sau ibuprofen nu trebuie să fie luate cu două săptămâni înainte și după operație. Paracetamolul este un medicament acceptabil, ce poate fi luat pentru orice dureri înainte de intervenția chirurgicală.
- Dacă vi se întâmplă să apară o răceală, o inflamație la nivelul feței, sau al dinților, sau orice altă problemă medicală înaintea operației, vă rugăm să ne anunțați.
- Vă rugăm să informați înaintea operației medicul anestezist asupra oricăror remedii homeopatice pe care le luați. Cele mai multe medicamente pe bază de plante și homeopatice interferează cu anestezia, provoacă sângerări, și inhibă vindecarea rănilor.
- Fumatul va afecta negativ modul în care vă vindecați. Este foarte important să întrerupeți fumatul cu cel puțin 2 săptămâni înaintea operației (aceasta include și utilizarea de produse din tutun fără fum, și patch-uri sau gumă cu nicotină).

ÎN SEARA DINAINTEA INTERVENȚIEI CHIRURGICALE:

- Faceți un duș, spălați-vă părul cu șampon, și spălați-vă bine fața. Odihniți-vă bine în timpul nopții.
- Nu mâncați și nu beți nimic după miezul nopții, dacă intervenția chirurgicală este programată înainte de prânz. Dacă este programată după prânz, nu mâncați și nu beți nimic cu minim 6 ore înainte de intervenția chirurgicală.

ÎN DIMINEAȚA OPERAȚIEI:

- Dacă luați medicamente, vă rugăm să-l informați despre ele pe Dr. Zegrea. Unele medicamente poate fi necesar a fi oprite în dimineața operației.
- Nu mancați sau beți nimic dacă intervenția este programată înainte de prânz. Dacă intervenția este programată după prânz, puteți bea sau manca ceva ușor, dar nu cu minim 6 ore înaintea operației.
- Nu purtați lentile de contact, meșe, ace de păr, sau unghii false. Purtați haine largi, confortabile, de preferință cu nasturi sau fermoar până la gât, ce nu trebuie trase peste cap, pantaloni largi și confortabili, încălțăminte comodă.
- Vă rugăm asigurați-vă că cineva vă poate duce acasă cu mașina, și să stea cu Dvs. pentru următoarele 24 de ore. Puneți o pernă și o pătură în mașină pentru drumul spre casă. Nu aveți voie să conduceți mașina când plecați acasă după intervenția chirurgicală.

ACASĂ DUPĂ INTERVENȚIA CHIRURGICALĂ:

- După operație este indicat să mâncați doar ceva ușor. Începeți prin a bea lichide și apoi treceți progresiv la supe și legume pasate sau iaurt. În zilele următoare puteți reveni la o dieta obișnuită.
- Dacă aveți dureri sau o senzație de disconfort, luați medicamentele pentru durere odata la 4-6 ore. Este indicat să le luați împreună cu ceva de mâncare. Dacă nu aveți dureri, nu luați medicamentele pentru durere. Nu consumați alcool atunci când luați medicamente pentru durere.
- Puteți să faceți orice mișcări lente cu brațele sau picioarele, dar fără să vă oboseți. Nu trebuie să vă folosiți brațele pentru a vă sprijini corpul sau pentru a ridica greutate.
- Este foarte important să purtați bustiera 24 de ore pe zi, timp de 3 săptămâni după operație, și apoi 12 ore pe zi, pentru încă 2 săptămâni. Evitați să vă supuneți inciziile frecării sau traumelor în perioada post operatorie. Nu aveți voie să faceți mișcări bruște, rapide și repetitive cu mâinile timp de 6 săptămâni după operație.
- Nu vă expuneți inciziile la soare sau la radiații ultraviolete (solar) timp de un an post operator, pentru a evita hiperpigmentarea permanentă a acestora

INSTRUCȚIUNI PRE- ȘI POST- AUGMENTARE MAMARĂ

- Când ajungeți acasă nu trebuie să stați numai în pat, ci trebuie să vă mișcați prin casă, și puteți face duș zilnic începând din prima zi când ajungeți acasă. Puteți să udați cu apă și săpun fără nici o problemă SteriStrip-urile (benzile de leucoplast de culoarea pielii) ce sunt aplicate pe incizii, ele nu se vor dezlipi. Trebuie doar să evitați să le dați cu cremă hidratantă sau cu orice loțiune uleioasă.
- Puteți să vă reluați treptat activitățile obișnuite după 48 de ore de la operație, având grijă să evitați orice activitate ce vă poate provoca dureri sau disconfort. Puteți să mergeți în parc, la mall, la film, sau la restaurant, dar să aveți grijă să nu vă obosiți.

INSTRUCȚIUNI GENERALE POST-OPERATORII:

- Evitați efortul fizic în primele 2 săptămâni după operație (orice activitate ce vă crește pulsul peste 100 de bătăi pe minut [de ex. sport, urcarea scârilor, ridicarea greutăților, aplecarea în față
- Activitățile fizice intense și exercițiile fizice trebuiesc evitate cel puțin 3 săptămâni după operație. Puteți să vă reluați treptat exercițiile fizice după 3 săptămâni de la operație, dar fără să folosiți brațele sau mușchii pectorali (puteți face abdomene, bicicletă statică, sau eliptică dar fără să folosiți brațele). Până la 6 săptămâni nu aveți voie să practicați sporturi de impact (alergat, săritul coardei, kangoo jumps, dans sportiv). După 6 săptămâni de la operație puteți să reluați treptat toate exercițiile fizice. Nu aveți voie să ridicați cu mâinile de greutate mai mari de 1,5 kg până la 3 săptămâni după operație, și 2,5 kg până la 6 săptămâni după operație.
- Până la 3 luni după operație este obligatoriu să purtați bustiera când faceți sport, iar după aceste 3 luni este recomandat ca toată viața să purtați un sutien pentru sport când practicați sporturi de impact (alergat, săritul coardei, kangoo jumps, dans sportiv) pentru a vă proteja sânii.
- Abia după 3 luni de la operație aveți voie să purtați sutien push-up sau cu sârmă, sau să dormiți pe burtă.
- SteriStrip-urile vi le va da jos Dr. Zegrea la 2-3 săptămâni după operație.
- Vânățile și tumefierea sânilor sunt normale. Ele vor dispărea cu timpul. Sânii vor fi mai umflați până la 1 lună după operație, iar rezultatul final se vede la 1 an după operație.
- Senzațiile neobișnuite, cum ar fi amorțeală, junghiuri, sau arsuri sunt comune în timpul procesului de vindecare. Aceste senzații pot dura câteva săptămâni și vor dispărea treptat.
- Toate inciziile vor fi extrem de sensibile la lumina soarelui sau radiațiile ultraviolete în timpul fazei de vindecare, și sunt de evitat timp de un an după operație. Dacă totuși trebuie să vă expuneți, utilizați o cremă de protecție solară cu un SPF 20 sau 25 și ce conține oxid de zinc.
- Vă rugăm să luați toate medicamentele cu grijă și așa cum v-au fost prescrise. Vă rugăm să respectați toate instrucțiunile care însoțesc medicamentele, cum ar fi ingerarea lor împreună cu alimente sau evitarea alcoolului, restricțiile de șofat, etc. Imposibilitatea de a lua medicamente conform instrucțiunilor v-ar putea influența rezultatele.
- Dacă aveți greață, vomă, erupție cutanată, senzație de sufocare, sau diaree, după ce ați luat medicamentele prescrise, vă rog să mă sunați.

Sunați-mă imediat dacă:

- Aveți brusc un puseu de durere, febră, sau roșeață sau umflare a sânilor.
- Aveți orice motiv de îngrijorare.

Fiți atent mai ales la febră (temperatura orală mai mare de 38.5°), durere excesivă în zona inciziilor, greață, vomă, sângerare, amețală, senzație de sufocare, urticarie, ritm rapid al inimii, sau respirație rapidă.

NUMĂRUL NOSTRU DE TELEFON ESTE 0726 143 546 (vi se răspunde 24 de ore pe zi)