



## CIRURGIA DO ABDOME

# ABDOMINOPLASTIA

### Orientações Pós-Operatório

Leia atentamente as orientações pós-operatórias antes da sua cirurgia plástica, para que você possa tirar quaisquer dúvidas que existam. Lembre-se que as orientações são para que você consiga atingir o melhor resultado que a cirurgia plástica pode lhe oferecer. O segredo do sucesso da cirurgia plástica depende tanto de um pós-operatório bem-feito como das outras fases. Faça a sua Parte!

**1. Após a alta hospitalar, MANTENHA A COLA na cicatriz inferior, esta vai ser retirada no consultório após três semanas de cirurgia plástica, o curativo da região umbilical deve ser trocado após cada banho, realizando limpeza com merthiolate spray e gaze seca.**

**2. O primeiro BANHO deve ser tomado apenas 24hs após o término da cirurgia. Você pode molhar em cima da cola e secar suavemente com a toalha. Prefira tomar o primeiro banho sentada em uma cadeira no chuveiro porque pode ocorrer tontura, e sempre com a supervisão de outra pessoa.**

**3. Lave diariamente o UMBIGO e seque-o muito bem com uma gaze ou cotonete. Aplique Nebacetim pomada nos pontos e coloque uma gaze para ocluir (tapar-cobrir).**

**4. Cuidado com seu DRENO. Você vai mantê-lo durante três a sete dias em média e deve carregá-lo com cuidado, inclusive na hora de tomar banho. Esvazie seu dreno uma vez ao dia, anotando o volume aproximado e a cor do líquido drenado. Aplicar Nebacetim pomada ao redor do orifício do dreno.**

**5. Mantenha a CINTA pós-operatória e as placas por 24hs durante dois meses, retirando-a somente para tomar banho. Após o segundo mês, seu uso será por 12hs contínuas, durante mais um mês. Esses períodos podem ser modificados segundo orientações médicas.**

**6. Você NÃO deve ficar em repouso absoluto, para evitar trombose de vasos das pernas. Force-se a LEVANTAR APÓS A CIRURGIA E CAMINHE UM POUCO (PELA SUA CASA) EM INTERVALOS REGULARES, NO MÍNIMO A CADA 1 HORA.**

**7. Não use a força do abdome para se LEVANTAR DA CAMA. Esse movimento só é permitido após o terceiro mês.**

**8. ALIMENTAÇÃO normal (cuidado para não ganhar peso). Prefira alimentos ricos em ferro nos primeiros quinze dias (couve, brócolis, beterraba, feijão e carne), evite alimentos que podem provocar excesso de gases (doces, refrigerantes etc.), se necessitar pode tomar LUFTAL (DIMETICONA) 30 gotas a cada 8hs.**

**9. HIDRATAÇÃO é muito importante para prevenir complicações como trombose e prisão de ventre, beba NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA e abuse dos sucos.**

**10. A DRENAGEM LINFÁTICA é realizada após a retirada do dreno, pela enfermeira Zoraide Saibro e supervisionada sempre pela Dra. Ana Lúcia Lemos, devem ser realizadas no mínimo 10 sessões, duas a três vezes na semana. As fitas de TAPPING são colocadas na primeira sessão, ao redor do terceiro dia.**

**11. ATIVIDADES FÍSICAS: após a primeira semana estão liberadas as caminhadas. Após um mês liberados exercícios de musculação para braços, tórax e pernas, bicicleta. Os exercícios mais pesados (corrida, tênis, natação, lutas, abdominais e outros) estão liberados apenas após três meses.**

**12. Não carregue PESO. Pesos maiores que cinco quilos estão liberados apenas após três meses.**

**13. DIRIJA somente após 21 dias.**

**14. DURMA de barriga para cima na primeira semana. Após a primeira semana está liberado dormir de lado. Dormir de bruços apenas após o terceiro mês.**

**15. RELAÇÕES SEXUAIS** são permitidas após o primeiro mês, em posições que não forcem a musculatura abdominal, e com o devido cuidado. Qualquer posição é permitida apenas após o terceiro mês.

**13 99790.2280**

**13 3271.7065 | 13 3231.5184**

**Av. Almirante Cochrane, 137 | Embaré | Santos**