

CIRURGIA ÍNTIMA

# NINFOPLASTIA

*All*  
*Ana Lúcia Lemos*  
CIRURGIA PLÁSTICA

## 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, **TODA VEZ QUE VOCÊ URINAR OU EVACUAR LAVE, SUAVEMENTE E SEM ESFREGAR, COM ÁGUA FRIA E SABONETE ÍNTIMO A REGIÃO GENITAL.** Use absorvente higiênico nos primeiros três dias, porque os pontos ainda podem sujar a roupa íntima com sangue, e aplique uma camada de Nebacetim pomada na região dos pontos.

2. Você **NÃO** deve ficar em repouso absoluto. Force-se a levantar após a cirurgia e caminhe um pouco (pela sua casa) em intervalos regulares. Evite sentar apoiando totalmente a região genital, nos primeiros 3 dias, porque essa área vai estar bem edemaciada (inchada) e pode incomodar.

3. **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.

4. **HIDRATAÇÃO** é muito importante para prevenir complicações, **BEBA NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA** e abuse dos sucos.

**5. ATIVIDADES FÍSICAS:** após a primeira semana estão liberadas as caminhadas. Após quinze dias 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 um mês.

**6. DIRIJA** somente após sete dias.

**7. RELAÇÕES SEXUAIS** são permitidas após o primeiro mês, e com lubrificantes tipo K-Y para diminuir o atrito na área operada.

**13 99790.2280**

**13 3271.7065 | 13 3231.5184**

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