



REDUÇÃO DE MAMA MAMOPLASTIA REDUTORA

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, esta vai ser retirada no consultório após três semanas de cirurgia plástica, realizando limpeza com merthiolate spray.
2. O primeiro BANHO deve ser tomado apenas 24hs após o término da cirurgia plástica. 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. 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.
4. Evite fazer qualquer MOVIMENTO que afaste os cotovelos do corpo na primeira semana. É permitido escrever, digitar e comer normalmente. Após sete dias está liberado levantar os braços, no máximo até 90º (até a altura do ombro) no primeiro mês.
5. NÃO APÓIE OS BRAÇOS ou cotovelos para se levantar da cama ou se ajeitar. Esse movimento só é permitido após o primeiro mês.

6. Mantenha o SUTIÃ PÓS-OPERATÓRIO durante 24hs, no primeiro mês, retirando-o somente para tomar banho. No segundo mês, você deve usar seu sutiã cirúrgico por 12hs contínuas e outro sutiã comum (de qualquer tecido ou modelo, desde que com sustentação) pelas outras 12hs. Após dois meses está totalmente liberada.

7. O cuidado pós-operatório começa ao redor do terceiro dia com a aplicação do TAPPING e depois com as DRENAGENS LINFÁTICAS, realizadas pela enfermeira Zoraide Saibro e supervisionado pela Dra. Ana Lúcia Lemos, sendo no mínimo cinco sessões, duas a três vezes na semana.

8. 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.

9. ATIVIDADES FÍSICAS: Após a primeira semana estão liberadas as caminhadas. Após trinta dias, liberados exercícios como corrida, abdominal, musculação para pernas, bicicleta sem apoio. Os exercícios que mexem com os braços e tórax (musculação, tênis, natação, lutas etc.) estão liberados após três meses.

10. DIRIJA somente após três semanas.

11. DURMA de barriga para cima na primeira semana. Após dez dias, está liberado dormir de lado. Dormir de bruços apenas após dois meses.

12. ALIMENTAÇÃO normal (cuidado para não ganhar peso). HIDRATAÇÃO é muito importante para prevenir complicações como trombose e prisão de ventre, beba no mínimo 2 litros de água por dia.

13. RELAÇÕES SEXUAIS são permitidas após quinze dias, sem a manipulação das mamas, e com o devido cuidado. A manipulação das mamas é permitida apenas após o segundo mês.

13 99790.2280

13 3271.7065 | 13 3231.5184

Av. Almirante Cochrane, 137 | Embaré | Santos