کلینیک زیبایی دکتر کاظم قاسمی

نکات مراقبت بعد از ماموپلاستی

(راهنمای کامل و کاربردی دوره نقاهت)

✅ **مراقبت از زخم و پانسمان**

- روزانه محل زخم را با محلول ضدعفونی مناسب تمیز کنید و پانسمان را تعویض نمایید تا از عفونت جلوگیری شود.

- قسمت رنگی سینه (آرئول) را باز بگذارید، مگر اینکه جراح آن را پیوند کرده باشد.

- تا ۱۰ روز پس از عمل، نواحی بخیه را با پماد موپیروسین چرب کنید تا روند ترمیم بهتر شود.

- بخیه‌ها در اکثر موارد قابل جذب هستند و نیازی به کشیدن ندارند. ویزیت کنترل معمولاً بین روز ۱۰ تا ۱۲ انجام می‌شود.

🧊 **کنترل تورم و کبودی**

- ۳ روز اول: از کمپرس سرد به مدت ۱۵ دقیقه، چند بار در روز استفاده کنید.

- از روز چهارم به بعد: کمپرس گرم ملایم توصیه می‌شود.

- تا دو ماه پس از عمل، سوتین طبی مخصوص را به‌صورت ۲۴ ساعته (حتی هنگام خواب) استفاده کنید. زیر سوتین هیچ لباسی نپوشید.

🛌 **استراحت، فعالیت و خواب**

- حداقل ۱ تا ۳ هفته استراحت نسبی داشته باشید و از رانندگی، کارهای سنگین خانه و بلند کردن اجسام خودداری کنید.

- تا دو ماه از انجام فعالیت‌های سنگین و ورزش شدید پرهیز کنید، زیرا فشار به بافت سینه می‌تواند روند بهبودی را مختل کند.

- تا چند هفته روی شکم یا پهلو نخوابید و به پشت (طاق‌باز) بخوابید تا فشار کمتری به سینه‌ها وارد شود.

🏃 **بازگشت تدریجی به فعالیت و ورزش**

- هفته سوم: پیاده‌روی آهسته

dr.kazemghasemi

- هفته چهارم: ورزش‌های هوازی سبک

- هفته ۶ تا ۸: دویدن آرام، دوچرخه‌سواری، تردمیل و شنا

- هفته ۱۲ تا ۱۸: ورزش‌های بدنسازی با وزنه و حرکات استقامتی

💧 تغذیه و هیدراتاسیون

- مصرف آب و مایعات را به‌طور قابل توجهی افزایش دهید تا بدن هیدراته بماند و تورم کاهش یابد.

- مصرف نمک، غذاهای چرب و پرادویه را محدود کنید.

- مصرف امگا-۳ و ویتامین‌ها (به‌ویژه ویتامین C) را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

🚫 موارد ممنوع

- سیگار و دخانیات: حداقل یک ماه قبل تا یک ماه بعد از عمل کاملاً قطع شود، زیرا باعث تأخیر در ترمیم و افزایش عوارض می‌شود.

- الکل: تا پایان دوره مصرف مسکن‌ها ممنوع است.

- داروهای رقیق‌کننده خون و ضدالتهاب (مانند آسپیرین، ایبوپروفن) تا دو هفته قبل و دو هفته بعد از عمل مصرف نشود.

- از خم کردن زیاد کمر و شکم در هفته اول خودداری کنید.

🛁 استحمام و بهداشت

- ۲۴ ساعت پس از خارج کردن درن می‌توانید حمام کنید.

- در صورت وجود درن، ۳ روز پس از عمل مجاز به استحمام هستید.

💊 کنترل درد و مصرف داروها

- داروهای تجویز شده (به‌ویژه آنتی‌بیوتیک) را دقیقاً طبق دستور و سر وقت مصرف کنید.

- برای کاهش درد می‌توانید هر ۸ ساعت مسکن مصرف کنید یا از شیاف دیکلوفناک استفاده نمایید.

⚠️ علائم هشدار – مراجعه فوری به پزشک

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، سریعاً با پزشک تماس بگیرید:

- تب، لرز یا قرمزی شدید

- خونریزی غیرعادی

drkazemghasemi
www.drkazemghasemi.com

- ترشح بدبو از محل زخم

- تغییر رنگ قسمت رنگی سینه

📌 نکته مهم بلندمدت

به دلیل نیروی جاذبه زمین، افتادگی نسبی پستان در طول زمان تا حدی طبیعی است. رعایت مراقبت‌ها، تغذیه مناسب، کنترل وزن و پرهیز از فعالیت‌های سنگین می‌تواند این روند را به تأخیر بیندازد.

توصیه نهایی:

رعایت دقیق این دستورالعمل‌ها به بهبود سریع‌تر، کاهش عوارض و دستیابی به نتیجه بهتر کمک می‌کند. در صورت هرگونه سؤال، با کلینیک تماس بگیرید.

کانال بله :@Drkazemghasemi

پیج اینستاگرام: Dr.kazemghasemi

خط مشاوره واتس اپ: ۰۹۳۰۷۰۸۲۸۲۸

ارتباط تلفنی: ۰۲۶۳۴۴۹۲۲۴۷/ ۰۲۶۳۴۴۹۲۲۴۳

وب سایت ما: drkazemghasemi.ir

با تشکر

کلینیک زیبایی دکتر کاظم قاسمی