



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 a 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