



# PRÓTESE DE MAMA MASTOPEXIA

## 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 cirúrgica, esta será retirada somente após três semanas no consultório.
2. O primeiro **BANHO** deve ser tomado apenas 24hs após o término da cirurgia plástica, inclusive molhando a área da cicatriz, a qual estará coberta com cola (prineo), que não deve ser esfregado ou retirado, secar com toalha. Não é necessário o uso de qualquer tipo de pomada ou sabonete especial.
3. Se estiver com **DRENO**, aplicar **MERTHIOLATE SPRAY E NEBACETIM POMADA** no orifício do dreno após o banho, ou aguardar para lavar essa área após a retirada do dreno que deve acontecer ao redor do terceiro dia de pós-operatório.
4. 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 supervisionada pela Dra. Ana Lúcia Lemos, sendo no mínimo cinco sessões, duas a três vezes na semana.
5. 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.

**6. NÃO APÓIE OS BRAÇOS ou cotovelos para se levantar da cama ou se ajeitar. Esse movimento só é permitido após o primeiro mês.**

**7. 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.**

**8. 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.**

**9. DIRIJA somente após três semanas.**

**10. DURMA de barriga para cima na primeira semana. Após a primeira semana, está liberado dormir de lado. Dormir de bruços apenas após primeiro mês.**

**11. ALIMENTAÇÃO normal (cuidado para não ganhar peso). HIDRATAÇÃO é muito importante para prevenir complicações, beba no mínimo 2 litros de água por dia.**

**12. 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**