

Til dig, der har fået foretaget brystforstørrelse med egne fedtceller

Bad og micropore plaster (det brune plaster)

Du må gå i bad 24 timer efter, det er holdt op med at sive fra arrene. Du får mavebælte/ETO buks på områderne, hvor fedtet er taget fra. Mavebælte/ETO buks tages af før bad.

Efter badet skal du "duppe" tørre plastrene. Hvis plastrene slipper, så reparerer du med nyt micropore plaster. Plastrene skal blive siddende indtil trådfjernelsen (Ca. 14. dag). Derefter anbefaler vi, at du anvender plaster i 3 mdr. efter operation, hvor du skifter det 1 x ugentligt. Der kan komme blå mærker i områderne, hvor der fedtsuges. Disse forsvinder af sig selv.

Kost:

For at fedtcellerne får noget at leve af og vokse af, anbefaler vi at du spiser godt de første 4 dage.

Motion

1. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Arme løftes max. 90 grader. Du må gerne sove på siden.

2. uge:

- **Bevægelse er godt. Undgå belastning.**
- Bevægelse af arme tilbage til normalt

2-4. uge:

- Du må dyrke lettere motion (pulsene stiger) f.eks.: cykling, lange gå ture, let løb.

Efter 4. uge:

- Du kan frit dyrke sport inkl. svømning, vægttræning og kontaktsport.
Du må sove på maven igen **efter 5 uger**, hvis du plejer dette.

Forbindinger

Ingen BH de første 2 uger, derefter løs sports BH indtil 3 måneder efter operation.

Evt. mavebælte / ETO-buks skal bruges **dag og nat i 3 uger**.

Det skal støtte og IKKE stramme. Det er maskinvaskbart (30 grader) men må ikke tørretumbles.

Sex

Vi tilråder forsigtighed, indtil tråd fjernelse.

Indtil 4 uger efter operationen skal du undgå direkte fysisk belastning af brysterne.

Kontakt os:

- hvis du oplever tiltagende rødme, hævelse eller smerter omkring operationssåret eller har andre spørgsmål.

Mail på: sygepleje@printzlau.com, gerne vedhæftet et billede samt telefonnummer og du vil blive kontaktet hurtigst muligt. Alternativt kan vagthavende sygeplejerske kontaktes på telefonnummer **5094 0308**. Der kan IKKE sendes SMS/MMS til vagttelefonen.

Med venlig hilsen

Printzlau Privathospital