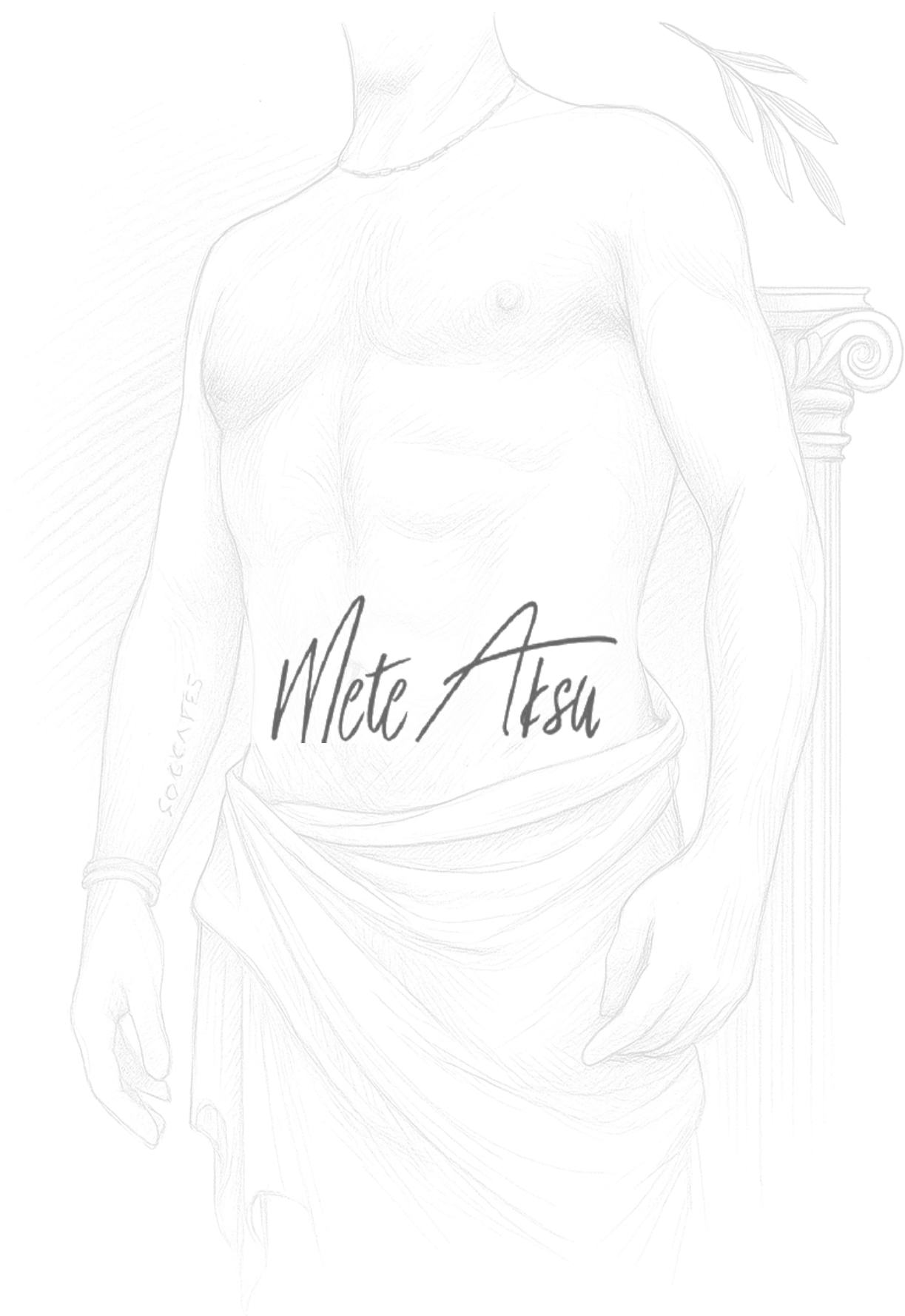




OPERASYON SONRASI

1.gün

- Size verilen ilaçları kullanmaya başlayabilirsiniz.
- Genel vücudunuzda ödem olacaktır. Genital bölgenizde ödem artışı, şişlik, morarma olabilir. Korsenizde bu bölgeler açık olduğu için ödemler alt vücuda inecektir. Eğer bu ödem sizi çok rahatsız ederse popo altına yastık koyup kalp hizasından yukarıya getirmeniz sizi rahatlatacaktır. Pamuklu slip kilot giymenizi öneririz.
- İlk gece uyku sorunu yaşayabilirsiniz. Bu sorun zamanla geçecektir. Hemşirenizden rahat uyumanız için ilaç isteyebilirsiniz.
- Varis, emboli çorabınızı taburcu olduktan sonra çıkarabilirsiniz.
- Düz yatak pozisyonunda yatabilirsiniz.
- Bol bol yürüyüş yapmanız ödemler ve kan dolaşımı için önemlidir.
- Günlük 1-2 litre su tüketmelisiniz.
- Operasyon öncesi beslenmenize tekrardan dönebilirsiniz. Yiyecek, içecek kısıtlaması yoktur.
- Ödem suları tüketebilirsiniz. (Tarifler için son sayfaya bakabilirsiniz.)
- Lütfen beyaz bantlı korsenizi düzenli ve size gösterilen yerde kullanınız. Yaklaşık olarak 25 gün beyaz ve siyah korseyi giyinmeniz gerekir.
- Ameliyata giriş kilonuzun üstünde çıkmanız çok normal.
- Dairesel şekilde el masajı yapabilirsiniz.
- Sabahları belinizde ağrı olabilir. Yürüdükçe ve hareket ettikçe ağrınız azalacaktır.

Mete Aksu

3.gün

- Genel vücut ödemi artık azalmaya başlayacak. Fakat ameliyat bölgelerinde ödem yaklaşık 10 gün boyunca artış gösterecektir. Lütfen beyaz bantlı korsenizi düzenli ve size gösterilen yerde kullanınız.
- Klinik kontrolüne geldiyseniz eğer artık duşa girebilirsiniz. Fakat ilk duşunuzda yanınızda birinin bulunması önem arz eder.
- Kahverengi bantlara dokunmayınız ve her banyodan sonra muhakkak saç kurutma makinesi ile kurutunuz. Bantlarınızın nemli veya ıslak kalmaması çok önemlidir.
- Yedek korsenizi giyinebilirsiniz.
- Korseniz koltuk altı bölgelerinden sıkabilir. İçinize pamuklu atlet giyinebilirsiniz veya sizi rahatsız eden bölgelere makyaj pamukları koyabilirsiniz.
- Eğer gerek görüldüyse göbek deliği pansumanına başlayabilirsiniz. (Full karın germe hastaları için)
- Takviye vitamin tablet kullanıyorsanız Dr. Mete Aksu'ya sorup başlayabilirsiniz.
- Size özel hazırlanan ödem serumlarına başlayabilirsiniz. Bunun için uzman ekibimiz sizlere yardımcı olacaktır. (Mai Klinik: 05393203963)

7. gün

- Alt karnınızda içerde sıvı dolu gibi ödemleri hissedebilirsiniz. Lütfen beyaz bantlı korsenizi düzenli takmaya özen gösterin.
- Kahverengi bantların olduğu yerlerde kızarıklık, ısı artışı, şiddetli ağrı varsa lütfen klinik ekibine bildiriniz.
- Uçuşunuz için onay verildiyse uçuş raporunuzu klinik ekibimizden istemeyi unutmayınız.
- Uzun süreli korse kullanımından dolayı cildiniz kuruyabilir. Masaj yağları kullanabilirsiniz.

15.gün

- Ameliyat bölgelerinizde ki ödemler artık azalmaya başlayacak.
- Klinik kontrolüne gelmeyi lütfen aksatmayın. Bantlarınızın değişmesi gerekebilir.
- Aynadaki görüntünüz değişmiş olabilir. Karnınızın orta kısmında derinleşmiş çizgi görünebilir. Ödemlerden dolayı bu durum olağandır.
- Lütfen kahverengi bantları kuru tutmaya özen gösteriniz.
- Duştan sonra kısa süreli (30dk) korsenizi çıkarabilirsiniz.

Mete Aksu

30. gün

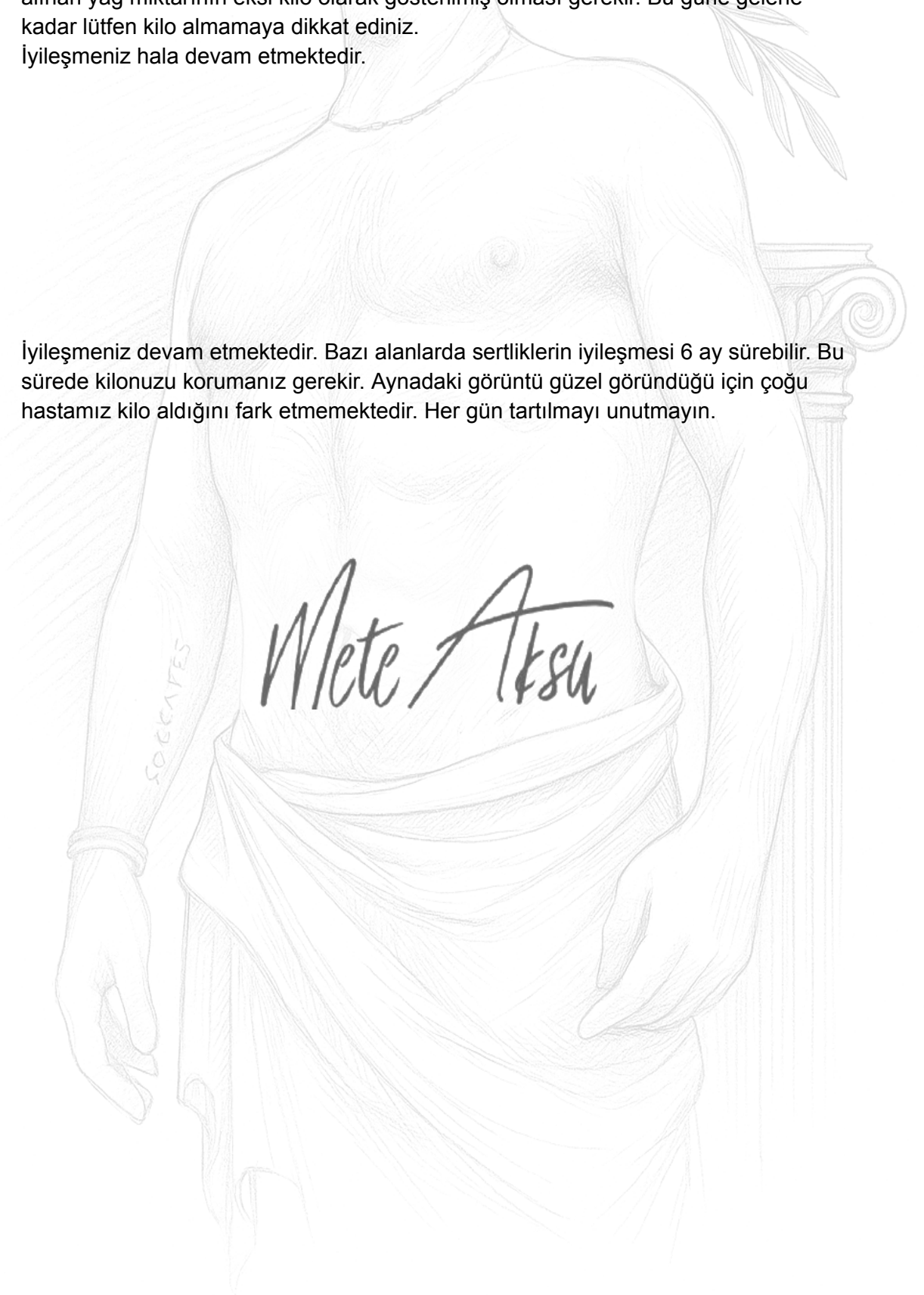
- İz tedavisine başlamanız gerekir. Öncesinden lütfen iz bandınızı tedarik ediniz. Klinik ekibi sizi görmeden iz tedavisine başlamayınız. (Örnek iz tedavisi için 3. sayfaya bakınız.)
- Artık kilonuzda düşüşlerin başlamış olması gerekir.
- Ödemleriniz yok denecek kadar azalmış, sertlikler oluşmaya başlamıştır. Sertlik hissettiğiniz yerlerde yukarı doğru çekmeler hissedebilirsiniz.
- Artık spora başlayabilirsiniz. Yavaş tempoda başlayıp, ilerleyen günlerde temponuzu arttırabilirsiniz. Yukarı doğru çekmeleri hissettiğiniz yerlere yönelik açma germe hareketleri yapabilirsiniz.
- Sertliklerin daha hızlı ve kontrollü iyileşmesi için cihazlı masajlara başlayabiliriz. Bunun için uzman ekibimiz sizlere yardımcı olacaktır. (Mai Klinik: 05393203963)
- Deniz, havuza girebilirsiniz. Güneş kremi sürmeyi ihmal etmeyiniz.
- Klinik kontrolünü aksatmayın. Dr. Mete Aksu'nun kontrolünden sonra korsenizi çıkarabilirsiniz.

45. gün

- Ameliyat sırasında toplam alınan yağ miktarı not edildi. 45. günün sonunda tartıda alınan yağ miktarının eksi kilo olarak gösterilmiş olması gerekir. Bu güne gelene kadar lütfen kilo almamaya dikkat ediniz.
- İyileşmeniz hala devam etmektedir.

3.ay

- İyileşmeniz devam etmektedir. Bazı alanlarda sertliklerin iyileşmesi 6 ay sürebilir. Bu sürede kilonuzu korumanız gerekir. Aynadaki görüntü güzel görüldüğü için çoğu hastamız kilo aldığını fark etmemektedir. Her gün tartılmayı unutmayın.



Örnek iz tedavisi uygulaması:

(30. gün kontrolünden sonra başlanacaktır.)

1- Sabah uyandım. Parmak ucu kadar scarex jeli aldım. Kesi bölgeme 3 dakika masaj yaparak uyguladım. Kremin biraz kurumasını bekledim. Silikon bandımı kesi bölgemin uzunluğu kadar kestim. Bandımı korumasından ayırıp vücuduma yapıştırdım. Bandın korumasını sakladım.

2- 10 saat sonra silikon bandımı vücudumdan çıkardım. Korumasına yapıştırdım. Scarex jeli 3 dakika masaj yaparak sürdüm.

*** Sabah-Akşam silikon bandı takmadan önce ve çıkardıktan sonra scarex jeli 3 dakika masaj yaparak uyguluyorum.

3- Gece uyumadan önce parmak ucu kadar Madecassol krem ve Fito kremden aldım. ikisini karıştırarak kesi bölgeme sürdüm.

*** Madecassol ve fito krem çamaşırların renginde açma yapabilir. kremin üstüne makyaj pamuğu koyabilirsiniz.

4- Bu işlemi 1 hafta boyunca tekrarladım. 8. gün yeni bir bant kestim ve bantın yapışkanlığı geçene kadar kullandım.

4- Silikon iz bandını duş alacağım zaman çıkardım korumasına yapıştırdım.

6- Klinik kontrollerine devam ettim. Kremlere ve masaja devam edip etmemem gerektiğini sordum.

Wlete Aksu

DETOKS SULARI TARİFLERİ

- Kivi, greyfurt, portakal ve tarçını blenderdan geçirip detoks suyunuzu hazırlayabilirsiniz. 2 günde bir tüketebilirsiniz.
- Yarım bardak hindistan cevizi sütü içerisine blenderdan geçirdiğiniz şeftali ve çilek suyunu ilave edip üzerine de bir kaşık bal ekleyip tüketebilirsiniz.
-
- 1 Adet mango, bir bardak kadar yaban mersini ve 5-6 adet çileği blenderdan geçirip detoks suyunuzu hazırlayabilirsiniz.
- Sarı üzüm, yeşil elma ve salatalığı blenderdan geçirip yeşilin en güzel tonunda bir detoks suyu elde edebilirsiniz.
- 1 litre sıcak suyun içerisinde 3 adet çubuk tarçın, 2 adet dilimlenmiş limon, 1 adet dilimlenmiş yeşil elma ve 2 yemek kaşığı kadar yeşil çay eklenir. 45 dakikalık bir süre demlenmeye bırakılan karışım içime hazırlanır.
- 1 litre kaynamış suyun içerisine yarım yemek kaşığı kadar kiraz sapı, 1 adet dilimlenmiş yeşil elma, 1 adet dilimlenmiş limon eklenir, demlenmesi bekledikten sonra içilebilir.
- 1 litre kaynamış suyun içerisinde 2-3 dilim zencefil ve dilimlenmiş yarım limon eklenir. Demleme süresi 15 dakikadır. Ardından afiyetle tüketilebilir.
- Bir kaç dilim zencefil, 1 havuç, yarım elma ve 1 pancar blenderdan geçirip yarım bardaktan başlayıp her gün artarak 1 hafta devam edebilirsiniz. Artan kısmını kapalı bir kapta buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.
- 1 bardak suyun içerisinde iki yemek kaşığı elma sirkesi, 1 kaşık kadar rendelenmiş taze zencefil, 1 adet taze limonun suyu eklenir. Tüm malzemeler karıştırılır ve daha sonra buzdolabında bir gece bekletilerek sabah içime hazırlanır.
- Tarçınlı detoks suyu hem lezzetlidir hem de en etkili detoks suyu çeşitleri arasında gösterilir. 1 litre suyun içerisine çok fazla olmamak kaydıyla 10 – 15 dal maydanoz, kabukları ile dilimlenmiş yarım limon, 1 adet kabuk tarçın ve kabukları ile dilimlenmiş yarım yeşil elma eklenir. Tüm malzemeler karıştırılır ve bir gece buzdolabında bekletilerek içime hazır hale getirilir.
- 1 litre soğuk suya 1 adet limon dilimlenerek eklenir. Ek olarak 1 misket limon karışıma dahil edilebilir. Damak zevki doğrultusunda limonlu detoks suyu içerisine birkaç yaprak taze nane ve zencefil de eklenebilir.