NACHSORGE

Die ersten zehn Tage nach einer Haartransplantation

Die Pflegeroutine, gedruckt für den Hoteltisch statt verloren in einem Chatverlauf



Frisch gesetzte Grafts werden von sehr wenig gehalten. In diesem ersten Fenster geht es nur darum, sie nicht zu stören: kein Druck, kein Reiben, kein starkes Schwitzen.

WARUM DIESE DREI TAGE ANDERS SIND

- ✓ **Die Grafts setzen sich.** Sie sind noch nicht verankert und lösen sich leicht.
- ✓ **Reibung ist das Hauptrisiko.** Kissen, Kragen, Mützen und Hände, in dieser Reihenfolge.
- ✓ **Schwellung ist normal.** Sie kommt meist am zweiten oder dritten Tag und vergeht. Viel Wasser trinken hilft, dass sie schneller abklingt.

DARAUF BESONDERS ACHTEN

- ✗ Den Kopf nicht lange nach vorn beugen.
- ✗ Den Empfängerbereich nicht berühren, reiben oder kratzen.
- ✗ Keine schwere Belastung, nichts, was Sie schwitzen lässt.
- ✓ Die gezeigte Kissenposition beibehalten.

SCHLAFPOSITION



Auf dem Rücken, Kopf etwa 45 Grad erhöht, nichts berührt den Empfängerbereich.

DIE ERSTEN 72 STUNDEN AUF EINEN BLICK

Nicht berühren
Hände weg von der Zone.

Keine Stöße
Vorsicht bei Türen und Autodächern.

Kein Sport
Nichts Anstrengendes.

Kein Alkohol
Er verstärkt die Schwellung.

Weniger rauchen
Es verzögert die Heilung.

Keine Sonne
Kopfhaut im Schatten halten.

Wasser trinken
Reichlich; die Schwellung geht schneller.

Etwas, das hier nicht steht? Schreiben Sie dem Team, tags oder nachts.

SEITE 2 VON 4

Schwellung, Wasser und Warnzeichen

Die Schwellung ist das, was in den ersten drei Tagen am meisten erschreckt – und zugleich das Vorhersehbarste. So verläuft sie, so helfen Sie ihr, und das ist nicht normal.

DIE DREI TAGE IN GROBEN ZÜGEN

	WAS ZU ERWARTEN IST	WAS ZU TUN IST
Tag 1	Empfindlichkeit, straffe Spenderzone, noch kaum Schwellung	Ruhe, Kopf erhöht, Medikamente wie verordnet, viel Wasser
Tag 2	Schwellung tritt meist auf, oft an der Stirn	Tagsüber aufrecht bleiben, weiter Wasser trinken, Kälte nur auf die Brauen
Tag 3	Die Schwellung erreicht ihr Maximum und sinkt nach unten ab	Weiter wie an Tag zwei; sie löst sich von selbst

Eine Schwellung, die zu den Augen wandert, wirkt erschreckend und gehört zum normalen Abfluss.

Trinken Sie viel Wasser – das Einfachste, was hilft

- ✓ Gut versorgtes Gewebe baut Flüssigkeit schneller ab: Die Schwellung bleibt geringer und geht früher.
- ✓ Lieber über den Tag verteilt kleine Mengen als viel auf einmal.
- ✓ Wasser, kein Alkohol: Alkohol bewirkt das Gegenteil und ist in der ersten Woche tabu.

SPEZIELL ZUR SCHWELLUNG

Meine Stirn ist am zweiten Tag geschwollen.

Erwartet. Es ist Flüssigkeit aus der Kopfhaut, die nach unten wandert. Tagsüber aufrecht, nachts Kopf erhöht.

Sie ist zu den Augen gewandert.

Das ist dieselbe Flüssigkeit beim Abfließen. Es sieht schlimmer aus, als es ist, und klingt meist in zwei Tagen ab.

Darf ich kühlen?

Eine kalte Kompresse nur auf die Brauen, nie auf die Grafts. Trinken Sie dabei weiter Wasser.

Schreiben Sie dem Team sofort bei

- ✓ Starken Schmerzen oder Schmerzen, die zunehmen statt nachzulassen
- ✓ Schwellung, die sich ausbreitet oder nur eine Seite betrifft
- ✓ Sekret, schlechtem Geruch oder Fieber

Halten Sie die Nummer des Teams in den ersten zehn Tagen bereit.

SEITE 3 VON 4

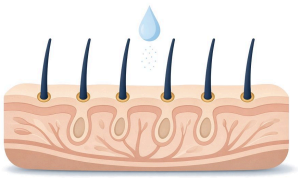
Waschen, Krusten und tägliche Pflege

Ab dem Tag, den Ihr Team nennt, ist Waschen Pflicht: So lösen sich die Krusten, ohne dass man daran zupft.

DAS WASCHEN, SCHRITT FÜR SCHRITT

1. **Auftragen**
   Lotion oder Schaum auf beide Zonen, ohne zu reiben.
2. **Einwirken**
   So lange, wie Ihr Team es angibt.
3. **Abspülen**
   Lauwarm, wenig Druck, gießen statt sprühen.
4. **Abtupfen**
   Feuchtigkeit sanft mit Papiertuch abtupfen. Nicht reiben, kein heißer Föhn.

KRUSTEN



Kleine Krusten um jeden Graft, die sich bei sanftem Waschen in einigen Tagen lösen.

DER ALLTAG IN DER ERSTEN WOCHE

- ✓ **Mützen.** Nur weite, und erst wenn Ihr Team es erlaubt.
- ✓ **Ausgehen.** Gedränge, niedrige Türen und Autodächer meiden.
- ✓ **Juckreiz.** Häufig. Waschen wie angeleitet; nicht kratzen.
- ✓ **Spannung.** An der Spenderzone mehrere Tage normal.

DIE FÜNF HÄUFIGSTEN FEHLER DER ERSTEN WOCHE

- ✕ **Krusten ablösen**
  Ein Graft kann mitgehen.
- **Wäschen auslassen**
  Krusten härten aus und bleiben länger.
- **Hoher Druck**
  Der Duschkopf direkt auf die Grafts.
- **Ein Tag draußen**
  Sonne auf heilender Kopfhaut, ohne Schutz.
- **Zu früh trainieren**
  Schweiß und Blutdruck arbeiten gegen Sie.

FAST JEDE WOCHE GEFRAGT

Beim Waschen fielen Haare aus.
Erwartet. Das Haar fällt, der Follikel bleibt. Weiter wie angeleitet waschen.

Darf ich mein Shampoo nehmen?
Noch nicht. Nur das Mittel des Teams, bis es den Wechsel freigibt.

Wann darf ich zum Friseur?
Schere vorn erst nach Freigabe des Teams; Haarschneider noch später.

Unsicher bei einem Waschschritt? Schicken Sie ein kurzes Video, wir prüfen es.

SEITE 4 VON 4

Zehn Tage, Tag für Tag

Eine kurze Tabelle zum Abarbeiten. Haken Sie die Liste am Ende jedes Tages ab; das dauert weniger als eine Minute.

Tag 1–3

TUN
- Auf dem Rücken schlafen, Kopf erhöht
- Medikamente wie verordnet nehmen
- Viel Wasser trinken, damit die Schwellung abklingt
- Ruhen und kühl bleiben

MEIDEN
- Die Zone berühren
- Schwitzen und Sport
- Alkohol; Rauchen reduzieren

NORMAL
- Leichte Schwellung
- Rötung
- Spannung an der Spenderzone

Tag 4–7

TUN
- Täglich waschen wie angeleitet
- Kopfhaut vor Sonne schützen
- Leichte Aktivität aufnehmen

MEIDEN
- Krusten ablösen
- Enge Mützen oder Helme
- Schwimmbad und Sauna

NORMAL
- Krusten
- Juckreiz
- Abklingende Schwellung

Tag 8–10

TUN
- Waschen, bis die Krusten weg sind
- Ein Foto ans Team senden
- Zurück an den Schreibtisch

MEIDEN
- Schrubben
- Schweres Heben und Fitnessstudio
- Haarmittel ohne Freigabe

NORMAL
- Kaum noch Krusten
- Beginnender Ausfall
- Rosige Haut, die verblasst

LISTE ZUM TAGESENDE

- [ ] Medikamente wie verordnet genommen
- [ ] Waschen wie angeleitet erledigt
- [ ] Zone vor Stößen und Druck geschützt
- [ ] Auf dem Rücken geschlafen, Kopf erhöht
- [ ] Nicht gekratzt, nichts abgelöst
- [ ] Alles Ungewöhnliche dem Team gemeldet

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Sprechen Sie mit uns, bevor Sie entscheiden

Kostenlose Beratung
Ein unverbindliches Gespräch mit einer Koordinatorin.

Fotos senden
Unser ärztliches Team antwortet mit einer Einschätzung.

Per WhatsApp
Antwort in Ihrer Sprache, meist am selben Tag.

✓ Kostenlose Beratung · Kostenlose ärztliche Einschätzung

WHATSAPP
ONLINE LESEN

WARUM ESTECENTER?
✓ Erfahrene ärztliche Teams
✓ Individuelle Behandlungsplanung
✓ Betreuung internationaler Patienten
✓ Begleitung über den ganzen Weg

estecenter.com/de