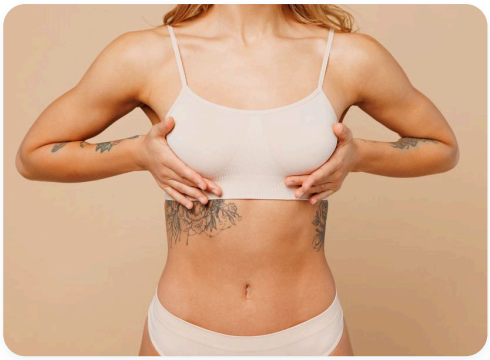
VÜCUT ŞEKİLLENDİRME

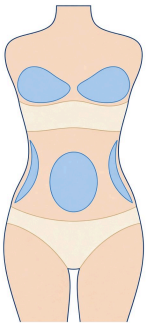
Anne Estetiği: İşlemleri Güvenle Birleştirmek

Birleşik bir plana genellikle neler girer, cerrahlar neyin birlikte yapılabileceğine nasıl karar verir ve aşamalı plan ne zaman daha akıllıcadır



Gebelik cildi gerer, karın kaslarını ayırır ve göğsün üst kısmını boşaltır. Kilo verilebilir, kaslar yeniden çalıştırılabilir; ancak gerilmiş cilt ve ayrılmış kas duvarı çoğu zaman ameliyatsız geri dönmez.

EN SIK ELE ALINAN BÖLGELER



Göğüsler, karın ve bel yanları. Her biri farklı bir ameliyat gerektirebilir; hangilerinin birleşeceğine plan karar verir.

GERÇEKTE NE DEĞİŞTİ

- ✓ **Karın cildi.** Toparlanma kapasitesinin ötesinde gerilmiştir; özellikle göbek altında sarkar ya da kırışır.
- ✓ **Karın duvarı.** İki dikey kas birbirinden ayrılır (diastazis); sıktığınızda bile kalan bir çıkıntı bırakır.
- ✓ **Göğüsler.** Üst kısımda hacim kaybı; cilt gerilmiş; göğüs daha aşağıda durur.
- ✓ **Yağ.** Bel yanlarında ve alt karında, antrenmana yanıt vermeyen birikimler.

EN SIK BİRLEŞTİRİLEN İŞLEMLER

Karın germe

Cildi alır, kas duvarını onarır, göbeği yeniden konumlandırır.

Liposuction

Hattı inceltmek için bel yanları, kalçalar ve bel.

Meme dikleştirme

Kaldırır ve şekillendirir; üst dolgunluk için bazen implantla.

Meme küçültme veya büyütme

Sorun yalnızca konum değil, boyut olduğunda.

ⓘ Bu ifade sabit bir menü anlamına gelmez. Bazı hastaların yalnızca karın germeye, bazılarının yalnızca göğse ihtiyacı vardır. Birleşimi adın çağrıştırdığı değil, muayenenin bulduğu belirler.

Sizi en çok neyin rahatsız ettiğini sırasıyla anlatın. Sıra, planı şekillendirir.

SAYFA 2 / 4

Birleştirme kararı nasıl verilir

İşlemleri birleştirmek bir anestezi, bir iyileşme ve bir yolculuk kazandırır. Ama ameliyatı uzatır ve vücuda binen yükü artırır. Cerrahın işi, sizin için dengenin nerede olduğunu bulmaktır.

SINIRI NE BELİRLER

Önce güvenlik

1. **Ameliyat süresi**
   Uzun cerrahi riski artırır; çoğu ekip bir üst sınır koyar.
2. **Sağlığınız**
   Kilo, tansiyon, pıhtılaşma, sigara.
3. **Kapsam**
   Tam karın germe artı göğüs ameliyatı büyük bir gündür.
4. **Hastane desteği**
   Gece bakımı ve izlem, cerrahiyle orantılı olmalıdır.
5. **Evde iyileşme**
   İki hafta veya daha uzun süre çocuklar ve kaldırma için yardım.

TEK SEANS MI, AŞAMALI MI

Tek ameliyat

Her şey tek seansta yapılır.

- ✓ Bir anestezi, bir iyileşme, bir yolculuk
- ✓ Daha düşük toplam maliyet
- ✓ Daha uzun cerrahi ve daha zor ilk iki hafta
- ✓ Sağlık ve kapsam izin verdiğinde uygundur

İki aşama

Genellikle önce karın, sonra göğüs ya da tersi.

- ✓ Daha kısa ameliyatlar; her iyileşme daha hafif
- ✓ Kapsam veya sağlık endişe vericiyse daha düşük risk
- ✓ İki yolculuk ve iki iyileşme
- ✓ Büyük vakalarda çoğu zaman daha akıllıca plan

"Bir seferde daha az" neden bazen uzman cevabıdır

Aşamalı plan öneren cerrah, sırf temkin olsun diye temkinli davranmıyordur. Belirli bir ameliyat süresinden sonra komplikasyon oranları, kazanılan kolaylıktan daha hızlı artar. Dürüst plan, iki ziyaret gerektirse bile sizi güvende tutan plandır.

Doğrudan sorun: tıbbi ekip planınızı tek seansta yapar mı, neden ya da neden değil?

SAYFA 3 / 4

Kimler genellikle uygun adaydır

En iyi sonuçlar; çocuk sahibi olmayı tamamlamış, koruyabileceği bir kiloya ulaşmış ve ilk iki hafta için evde gerçek bir yardım ayarlamış hastalara aittir.

GENELLİKLE DOĞRU ZAMAN

- ✓ Son doğumdan en az altı–on iki ay sonra ve emzirme bittikten sonra
- ✓ Kilo birkaç aydır sabit, her zamanki aralığınıza yakın
- ✓ Başka gebelik planlanmıyor
- ✓ Sigara içmiyor ya da ameliyattan çok önce bırakmış
- ✓ İki hafta için evde yardım ayarlanmış

GENELLİKLE BEKLEMEK DAHA İYİ

- ✗ Hâlâ emziriyor ya da doğumun üzerinden birkaç ay geçmiş
- ✗ Yeni bir gebelik planlıyor
- ✗ Kilo hâlâ belirgin şekilde değişiyor
- ✗ Kaldırma ve çocuklar için yardım edecek kimse yok
- ✗ Kilo vermenin henüz yapmadığını ameliyattan bekliyor

ÜÇ HASTA, ÜÇ PLAN

PROFİL 1

İki çocuk, sabit kilo

Alt karında gevşek cilt, sıkınca çıkıntı, aşağıda duran ama boyutu iyi göğüsler.

→ **Onarımlı karın germe artı meme dikleştirme — çoğu zaman tek seans**

PROFİL 2

Büyük kilo kaybı sonrası

Karında ve göğüslerde, bel yanlarında da yaygın cilt fazlası.

→ **Aşamalı: önce karın ve bel yanları, sonra göğüs**

PROFİL 3

Asıl dert göğüsler

Karın kabul edilebilir; göğsün üstü boş ve aşağıda.

→ **İmplantlı ya da implantsız meme dikleştirme; karın ameliyatı yok**

İnsanların en çok hafife aldığı kısım iyileşmedir. Birkaç hafta boyunca küçük çocuğunuzu kucağınıza alamayacaksınız. Bunu dürüstçe planlamak, muayene kadar adaylığın bir parçasıdır.

Bize vücudunuz kadar evinizden de bahsedin; plan ikisine de uymalı.

SAYFA 4 / 4

Birleşik cerrahiden iyileşme

Birleşik cerrahi, iki yerine tek iyileşme demektir – ama daha ağır bir iyileşme. Asıl sınav ilk iki haftadır; sonrasında hızla kolaylaşır.

İLK ÜÇ AY

1–2. GÜN
Hastane
Genellikle iki gece; yardımla, belden öne eğik yürüme.

1. HAFTA
Dinlenme
Korse ve destek sütyeni; drenler alınır; kısa yürüyüşler.

2. HAFTA
Dik duruş
Dik durabilirsiniz; masa başı iş mümkün; kaldırma yok.

4–6. HAFTA
Günlük hayat
Çoğu aktivite geri döner; korse hâlâ giyilir.

3. AY
Oturma
Ödem büyük ölçüde geçmiştir; izler olgunlaşmaya devam eder.

SEYAHATTEN ÖNCE AYARLAYIN

- [ ] İlk iki hafta evde bir yetişkin
- [ ] Kucağa alma, banyo ve okul servisi için çocuk bakımı
- [ ] Yatar koltuk ya da yüksek, destekli bir uyku pozisyonu
- [ ] Bol, önden açılan kıyafetler
- [ ] İş izni: masa başı işlerde iki–üç hafta

NELER BEKLENİR

- ✓ **Gerginlik.** Haftalarca karın boyunca; dik durmak kademeli olarak geri gelir.
- ✓ **Korseler.** Söylendiği süre boyunca gece gündüz korse ve destek sütyeni.
- ✓ **İzler.** Karın izi alçakta, iç çamaşırının altında kalır; göğüs izleri dikleştirme desenini izler. İkisi de bir yılda solar.
- ✓ **Sonuç.** Ödem çekilip şekil oturduğunda, altıncı ayda değerlendirilir.

SIRADAKİ ADIMINIZ

Karar vermeden önce bizimle konuşun

Ücretsiz Danışmanlık
Koordinatörünüzle hiçbir yükümlülük doğurmayan bir görüşme.

Fotoğraflarınızı Gönderin
Tıbbi ekibimiz inceler ve bir değerlendirmeyle geri döner.

WhatsApp'tan Yazın
Sorularınız kendi dilinizde, çoğunlukla aynı gün yanıtlanır.

✓ Ücretsiz danışmanlık · Ücretsiz tıbbi değerlendirme

WHATSAPP'TAN YAZIN

WEB'DE OKUYUN

NEDEN ESTECENTER?

- ✓ Deneyimli tıbbi ekipler
- ✓ Kişiye özel tedavi planlaması
- ✓ Uluslararası hasta desteği
- ✓ Baştan sona takip edilen tedavi süreci

estecenter.com/tr