ESTETİK CERRAHİ

Meme Küçültme ve Meme Dikleştirme: Planlama Rehberi



Aynı tekniği paylaşan ve farklı sorunları çözen iki ameliyat – nasıl planlandıkları, izlerin nerede durduğu ve iyileşmenin nasıl geçtiği

Görüşmedeki ilk soru istediğiniz ölçü değildir. Sizi rahatsız edenin memenin durduğu yer mi, miktarı mı, yoksa ikisi mi olduğudur – çünkü her cevap farklı bir ameliyata işaret eder.

İKİ AMELİYAT YAN YANA

Meme dikleştirme (mastopeksi)

Memeyi yeniden şekillendirir ve kaldırır; hacim büyük ölçüde aynı kalır.

- ✓ Fazla cildi alır
- ✓ Meme başını daha yukarı taşır
- ✓ Daha sıkı bir şekil kazandırır
- ✓ Memeyi küçültmez

Meme küçültme

Dikleştirmenin yaptığı her şey, artı doku alınması.

- ✓ Hacmi ve ağırlığı azaltır
- ✓ Sırt, boyun ve omuz yükünü hafifletir
- ✓ Aynı anda kaldırır ve şekillendirir
- ✓ Çoğu zaman duruşu ve konforu iyileştirir

CEVABINIZ HANGİ YÖNE İŞARET EDİYOR?

Yalnızca tek bir şeyi değiştirebilseydiniz, bu konum mu, boyut mu, yoksa ikisi mi olurdu?

KONUM
Dikleştirme. Meme istediğinizden aşağıda duruyor, ama boyut kabul edilebilir.

BOYUT
Küçültme. Asıl şikâyet ağırlık, rahatsızlık ya da orantısızlık.

İKİSİ
Küçültürken kaldıran küçültme. İkisi nadiren ayrı ameliyatlardır.

ⓘ Dikleştirme tek başına dolgunluk eklemez. Memenin üst kısmının hem daha yukarıda hem daha dolgun olmasını istiyorsanız, bu implantlı dikleştirmedir – meme büyütme rehberimizde ele alınan farklı bir plan.

💬 **Sizi rahatsız edeni kendi cümlelerinizle anlatın ve hangi ameliyata işaret ettiğini sorun.**

SAYFA 2 / 4

Hastalar küçültmeyi neden istiyor

Küçültme, asıl nedenin çoğu zaman fiziksel olduğu ender estetik ameliyatlardan biridir. Memnuniyet oranlarının plastik cerrahideki en yüksekler arasında olmasının nedeni sağladığı rahatlamadır.

AĞIRLIĞIN HİSSEDİLDİĞİ YERLER



Yükü boyun, omuzlar ve üst sırt taşır. Sütyen askıları omuzlarda iz bırakır; meme altı kıvrımı tahriş olabilir.

EN SIK DİLE GETİRİLEN NEDENLER

- **Ağrı.** Ağırlık desteklendiğinde azalan kronik boyun, omuz ve üst sırt ağrısı.
- **Cilt sorunları.** Meme altı kıvrımında, özellikle yazın, pişik ve tahriş.
- **Aktivite.** Koşu ve sporun rahatsız edici ya da zor hâle gelmesi.
- **Orantı.** Vücuda olan ama göğse olmayan kıyafetler, ya da tersi.

KİMLER GENELLİKLE ADAY OLUR

Sabit kilo

Sonradan büyük değişimler sonucu etkiler.

Netleşmiş aile planı

Gebelik memeyi yeniden değiştirebilir; ameliyatı engellemez.

İyi genel sağlık

Sigara içmemek ya da bırakmaya istekli olmak; iyileşme buna bağlı.

Net bir hedef

Belirli bir kap ölçüsü değil, rahatlama ve orantı.

Zamanlama üzerine bir not

Birçok hasta küçültmeyi sormadan önce yıllarca bekler; çoğu zaman izlerin sorundan daha kötü olacağını varsaydığı için. Görüşme, iyileşmiş iz fotoğraflarıyla ikisini dürüstçe karşılaştırmanın yeridir.

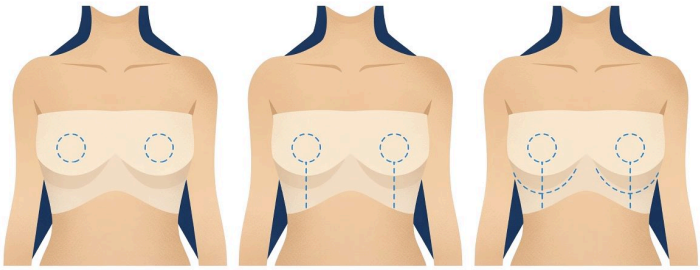
Altıncı ve on ikinci aydaki iyileşmiş iz örneklerini isteyin.

SAYFA 3 / 4

Kesiler, izler ve planın çizilmesi

Kesi deseni tercihe göre değil, memenin ne kadar kaldırılacağına ve ne kadar doku alınacağına göre seçilir. Her desen öngörülebilir bir yerde iz bırakır.

ÜÇ DESEN



Yalnızca areola çevresi; areola çevresi ve dikey bir çizgi; ve kıvrıma bir çizgi ekleyen çapa. Daha fazla kaldırma ve küçültme, daha geniş desen gerektirir.

HANGİ OLGUYA HANGİ DESEN

DESEN	İZ	GENELLİKLE KULLANILDIĞI DURUM
Periareolar	Yalnızca areola çevresinde	Fazla cildin az olduğu küçük bir dikleştirme
Dikey (lolipop)	Areola çevresi, artı kıvrıma inen bir çizgi	Orta düzey dikleştirme; birçok küçültme
Çapa (ters T)	Areola, dikey çizgi ve kıvrım boyunca bir çizgi	Daha büyük dikleştirmeler ve büyük küçültmelerin çoğu

İzler on iki–on sekiz ayda solar ve sütyenin örttüğü yerde durur.

CERRAHIN ÇİZMEDEN ÖNCE ÖLÇTÜKLERİ

Planı belirleyenler

1. **Meme başı konumu** — Ne kadar yukarı taşınması gerektiği.
2. **Fazla cilt** — Ne kadarının alınması gerektiği.
3. **Alınacak hacim** — Küçültmede; sonradan tartılır.
4. **Simetri** — Çoğu meme farklıdır; plan bunu düzeltir.
5. **Kan dolaşımı** — Teknik, meme başının beslenmesini korumalıdır.

Muayenenizin hangi desene işaret edeceğini ve nedenini sorun.

SAYFA 4 / 4

İyileşme ve bir yıl içindeki sonuç

İlk hafta dinlenme ve destek sütyeniyle geçer. İlk aylarda ödem çekilir ve şekil oturur. İzler en uzun süreni alır – ve en çok solan da onlardır.

AŞAMA AŞAMA İYİLEŞME

1–2. GÜN
Hastane
Genellikle bir gece; dren kullanıldıysa taburculuktan önce alınır.

1. HAFTA
Evde rutin
Gece gündüz destek sütyeni; hafif hareket.

2–3. HAFTA
İşe dönüş
Masa başı iş; kaldırma yok; dikişler kontrol edilir.

6. HAFTA
Aktivite
Egzersizin çoğu cerrahınızın onayıyla başlar.

3. AY
Şekil oturur
Ödem büyük ölçüde geçmiştir; memeler yumuşar.

12. AY
İzler olgunlaşır
Kırmızı ve kabarıktan soluk ve düze.

İLK HAFTALAR NELERİ KAPSIYOR

- Söylenen süre boyunca destek sütyeni
- Sırtüstü, hafif yükseltilmiş uyku
- Kaldırma, itme ya da üst vücut antrenmanı yok
- İlk yıl izler güneşten korunur

SONUÇTAN NE BEKLENİR

- **Önce şekil, sonra izler.** Şekil erken memnun eder; izler bir yıl içinde yetişir.
- **His.** Meme başı hissi sık değişir ve genellikle aylar içinde geri gelir; tamamen gelmeyebilir.
- **Emzirme.** Dikleştirmeden sonra çoğu zaman mümkündür; büyük bir küçültmeden sonra daha az öngörülebilir.

NEREDEYSE HER GÖRÜŞMEDE SORULAN ÜÇ SORU

İzler tamamen kaybolur mu?
Hayır, ama belirgin biçimde solar ve sütyenin örttüğü yerde durur. Silikon bantlar ve güneş koruması yardımcı olur.

Sonuç kalıcı mı?
Yıllarca, evet. Yerçekimi, kilo değişimi ve gebelik herkesin memesinde olduğu gibi etkisini sürdürür.

Küçültme başka bir ameliyatla birleştirilebilir mi?
Çoğu zaman yanlara liposuction ile; bazen karın ameliyatıyla. Sınırı istek listesi değil, güvenlik belirler.

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