BAKIM

Saç Ekiminden Sonraki İlk On Gün

Bakım rutini; sohbet geçmişinde değil, otel masasında durabilsin diye basılı hâlde



Yeni yerleştirilmiş greftleri çok az şey tutar. Bu ilk aralıkta her şey onları rahatsız etmemekle ilgilidir: baskı yok, sürtünme yok, yoğun terleme yok.

BU ÜÇ GÜN NEDEN FARKLI

- ✓ **Greftler yerleşiyor.** Henüz tutunmamışlardır ve kolayca yerinden çıkarlar.
- ✓ **Asıl risk sürtünmedir.** Yastık, yaka, şapka ve eller; bu sırayla.
- ✓ **Ödem normaldir.** Genellikle ikinci–üçüncü gün çıkar ve geçer. Bol su içmek, daha çabuk çekilmesine yardımcı olur.

ÖZELLİKLE BUNLARA DİKKAT

- ✗ Başınızı uzun süre öne eğmeyin.
- ✗ Ekim alanına dokunmayın, sürtmeyin, kaşımayın.
- ✗ Ağır aktivite ve terleten hiçbir şey yok.
- ✓ Size gösterilen yastık pozisyonunu koruyun.

UYKU POZİSYONU



Sırtüstü, baş yaklaşık 45 derece yükseltilmiş ve ekim alanına hiçbir şey temas etmeyecek şekilde.

İLK YETMİŞ İKİ SAAT, TEK BAKIŞTA

Dokunmak yok
Eller alandan uzak.

Çarpmak yok
Kapı üstü ve araç tavanına dikkat.

Spor yok
Zorlayıcı hiçbir şey.

Alkol yok
Ödemi artırır.

Sigarayı azaltın
İyileşmeyi yavaşlatır.

Güneş yok
Saçlı deriyi gölgede tutun.

Su için
Bol bol; ödem daha çabuk geçer.

Burada yer almayan bir durum mu var? Ekibe yazın — gece ya da gündüz.

SAYFA 2 / 4

Ödem, su ve uyarı işaretleri

İlk üç günde insanları korkutan tek şey ödemdir ve aynı zamanda en öngörülebilir olanıdır. Nasıl seyrettiği, ona nasıl yardım edeceğiniz ve neyin normal olmadığı burada.

ÜÇ GÜN, ANA HATLARIYLA

	NE BEKLENİR	NE YAPILIR
1. gün	Hassasiyet, gergin donör alan, henüz az ödem	Dinlenme, baş yüksekte, ilaçlar tarif edildiği gibi, bol su
2. gün	Ödem genellikle görülür, çoğunlukla alın çevresinde	Gün içinde dik durun, su içmeye devam edin, soğuk kompres yalnızca kaş üstüne
3. gün	Ödem zirve yapar, sonra aşağı doğru çekilmeye başlar	İkinci gündeki gibi devam; kendiliğinden geçer

Göz çevresine inen ödem ürkütücü görünür; çekilme sürecinin normal bir parçasıdır.

Bol su için — yardımcı olan en basit şey budur

- ✓ İyi sulanan doku sıvıyı daha hızlı atar; ödem daha az yükselir ve daha erken geçer.
- ✓ Bir seferde çok yerine, gün boyunca az az ve sık için.
- ✓ Alkol değil, su: alkol tam tersini yapar ve ilk hafta boyunca içilmez.

ÖZELLİKLE ÖDEM HAKKINDA

İkinci gün alnım şişti.
Beklenen bir durum. Saçlı deriden aşağı inen sıvıdır. Gündüz dik durun, gece başınız yüksekte olsun.

Şişlik göz çevreme indi.
Aynı sıvı çekiliyor. Göründüğünden masumdur ve genellikle iki gün içinde geçer.

Buz koyabilir miyim?
Soğuk kompres yalnızca kaş üstüne, asla greftlere değil. Bununla birlikte su içmeye devam edin.

Şunları fark ederseniz ekibe hemen yazın

- ✓ Şiddetli olan ya da azalmak yerine artan ağrı
- ✓ Yayılan ya da yalnızca tek tarafı tutan şişlik
- ✓ Akıntı, kötü koku veya ateş

İlk on gün boyunca ekibin numarasını elinizin altında tutun.

SAYFA 3 / 4

Yıkama, kabuklanma ve günlük bakım

Ekibiniz başlamanızı söylediği günden itibaren yıkama zorunludur: kabuklar koparılmadan böyle dökülür.

ADIM ADIM YIKAMA

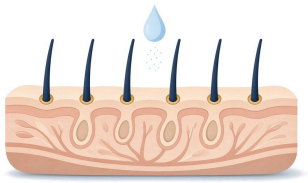
1 — Sürün
Losyon ya da köpüğü ekim ve donör alana ovalamadan sürün.

2 — Bekleyin
Ekibin söylediği süre kadar bekletin.

3 — Durulayın
Düşük basınçla, ılık suyu püskürtmeden dökerek.

4 — Tamponlayarak kurulayın
Nemi yumuşak kâğıt havluyla hafifçe bastırarak alın. Ovalamayın; fön sıcağı yok.

KABUKLANMA



Greftlerin çevresindeki küçük kabuklar birkaç günde nazik yıkamayla temizlenir.

İLK HAFTADA GÜNLÜK HAYAT

- **Şapka.** Yalnızca bol olanlar, ekibiniz izin verince.
- **Dışarı çıkmak.** Kalabalık, alçak kapı ve araç tavanına dikkat.
- **Kaşıntı.** Sık görülür. Yıkayın; kaşımayın.
- **Gerginlik.** Donör alanda birkaç gün boyunca normaldir.

İLK HAFTADA EN ÇOK GÖRDÜĞÜMÜZ BEŞ HATA

Kabuk koparmak
Grefti de birlikte çıkarabilir.

Yıkamayı atlamak
Kabuk sertleşir ve geç temizlenir.

Yüksek basınç
Duşu doğrudan greftlere tutmak.

Açık havada bir gün
İyileşen deriye örtüsüz güneş.

Erken antrenman
Hem ter hem tansiyon aleyhinize çalışır.

NEREDEYSE HER HAFTA SORULANLAR

Yıkarken birkaç kıl döküldü.
Beklenir. Kök yerinde kalırken kıl dökülür. Yıkamaya devam edin.

Her zamanki şampuanımı kullanabilir miyim?
Henüz değil. Ekibiniz söyleyene kadar yalnızca verilen ürünü kullanın.

Ne zaman saç kestirebilirim?
Ekim alanında makas ekip onaylayınca; makine daha sonra.

Yıkamanın bir adımından emin değil misiniz? Kısa bir video gönderin, kontrol edelim.

SAYFA 4 / 4

On gün, gün gün

Üzerinden geçilecek kısa bir tablo. Kontrol listesini her günün sonunda işaretleyin; bir dakikadan kısa sürer.

1–3. gün

YAPIN
- Sırtüstü, baş yüksekte uyuyun
- İlaçları tarif edildiği gibi alın
- Ödemin geçmesi için bol su için
- Dinlenin ve serin kalın

KAÇININ
- Alana dokunmaktan
- Terlemek ve spordan
- Alkolden; sigarayı azaltın

NORMAL
- Hafif ödem
- Kızarıklık
- Donör alanda gerginlik

4–7. gün

YAPIN
- Her gün tarif edildiği gibi yıkayın
- Saçlı deriyi güneşten koruyun
- Hafif aktiviteye dönün

KAÇININ
- Kabukları koparmaktan
- Dar şapka ve kasktan
- Havuz ve saunadan

NORMAL
- Kabuklanma
- Kaşıntı
- Ödemin azalması

8–10. gün

YAPIN
- Kabuklar gidene kadar yıkamaya devam
- Ekibe fotoğraf gönderin
- Masa başı işe dönün

KAÇININ
- Ovalamaktan
- Ağır kaldırma ve spor salonundan
- Onaylanmamış saç ürünlerinden

NORMAL
- Kabukların çoğu gitmiş
- Dökülmenin başlaması
- Solacak pembelik

GÜN SONU KONTROL LİSTESİ

- ☐ İlaçlar tarif edildiği gibi alındı
- ☐ Yıkama tarif edildiği gibi tamamlandı
- ☐ Alan çarpma ve baskıdan korundu
- ☐ Sırtüstü, baş yüksekte uyundu
- ☐ Kaşıma veya koparma olmadı
- ☐ Olağandışı bir durum ekibe bildirildi

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