



Mommy Makeover

pós-operatório

 BERNARDO
RAMALHO
CIRURGIÃO PLÁSTICO

A cirurgia de Mommy Makeover, é aquela onde associamos a cirurgia da mama com a cirurgia do abdome (seja lipoaspiração e/ou abdominoplastia), requer diversos cuidados durante o pós operatório.

Montamos este material para tirar dúvidas e lhe orientar da melhor forma possível.

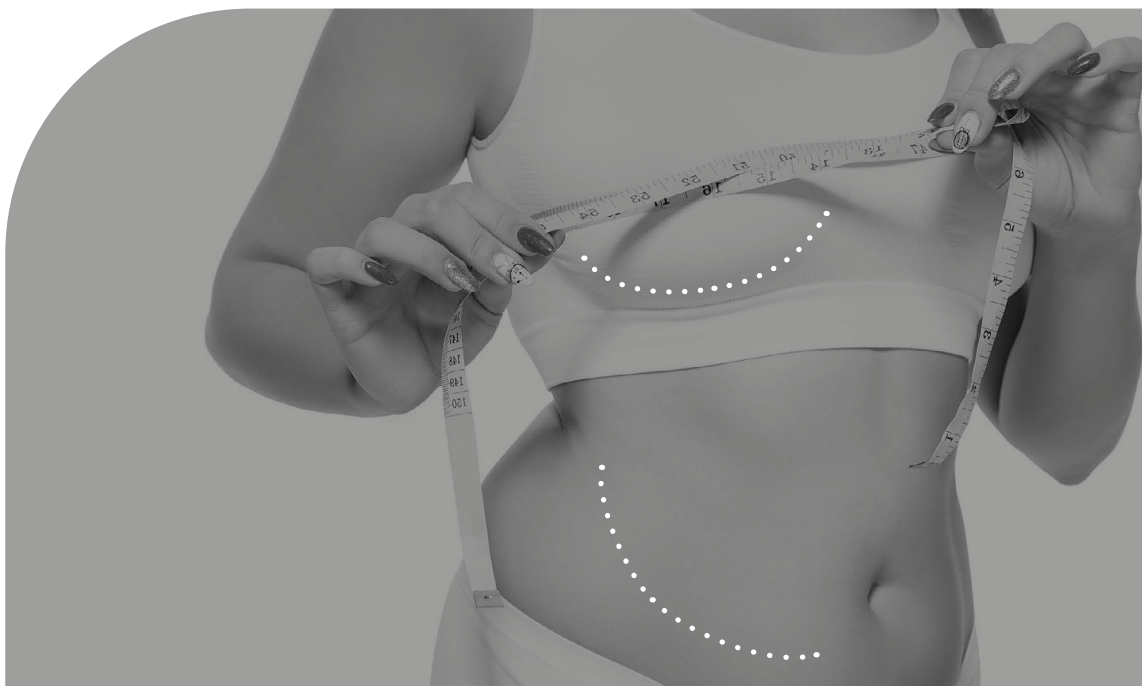
Parabéns pela sua escolha! Boa recuperação.





Orientações

- Nos primeiros 30 dias após a cirurgia, utilize malha cirúrgica no corpo e nas mamas, 24 horas por dia. Após isso, utilize por 12 horas por mais 15 dias na área de lipoaspiração. Já para as mamas, utilize sutiã sem aro e sem costura até o terceiro mês;
- A placa de contenção pode ser colocada embaixo do modelador para auxiliar na compressão e evitar as dobras da malha, principalmente ao sentar-se. Recomendado apenas em alguns casos específicos;
- Caso seja necessário retirar o modelador, permaneça deitada e sem fazer esforços. Antes de levantar, permaneça sentada por 5 minutos;
- Não coloque compressas quentes, mornas ou geladas nas áreas operadas;
- Não eleve os braços acima dos ombros por 15 dias;
- Para andar, curve-se para aliviar a sensação de repuxamento na área da cirurgia, por 10 dias;
- Pacientes com facilidade para a formação de estrias podem utilizar cremes pré-operatórios (do tipo BioOil 2 vezes ao dia) e pós-operatórios para preveni-las.





Dor

Geralmente ocorre somente com o toque ou movimentos de levantar, sentar e deitar. Também é comum ter desconforto nas costas pelo inchaço e mudança de postura. Sem dúvidas, a primeira semana é a pior, pois a cirurgia está recente. Após esse período, praticamente não necessitará de remédios para dor.

Inicialmente, durma de barriga para cima, utilizando um travesseiro embaixo dos joelhos e dois para apoiar a cabeça.

Nas primeiras semanas, é normal a falta de sensibilidade e dormência nas regiões operadas. Após este período, pode haver um leve aumento da dor, em função do retorno da sensibilidade e retirada dos medicamentos analgésicos.

A coceira leve é comum pelo processo de cicatrização interna e normalização da sensibilidade da pele. Mas ela pode aparecer de forma mais intensa por alergias à placa de contenção, ao tecido do modelador e ao sabão utilizado na lavagem da malha. Evite coçar para não machucar a pele e aumentar o inchaço. O calor também aumenta a coceira.



Banho

O primeiro banho deve ser tomado de 12 a 24 horas após a cirurgia. Neste momento, os curativos sujos podem ser retirados, permanecendo apenas a cola cirúrgica.

Evite banhos quentes durante os primeiros 15 dias. Eles podem aumentar o inchaço e facilitar a queda da pressão arterial, podendo provocar desmaios;

- Durante os primeiros 10 dias, utilize um banco dentro do box e tome banho com a ajuda de outra pessoa;
- Abra o modelador sempre sentada antes de tomar banho. Caso ele seja aberto com você em pé, poderá ocasionar tonturas ou queda de pressão.



Hematomas, equimoses e seromas

- O seroma (acúmulo de líquido em uma região do corpo) ocorre com certa frequência e pode ser tratado sem problemas na maioria das vezes;
- O inchaço e as manchas roxas na região do púbis e genital também são comuns, mesmo sem a lipoaspiração destas áreas, e desaparecem dentro de poucas semanas;
- O resultado final da cirurgia só será obtido com 6 meses de pós operatório;
- Para evitar o aumento das manchas roxas, recomenda-se o uso de taping e acompanhamento fisioterapêutico;
- Pode ser feito o uso de pomada Hirudoid® para melhorar o arroxado da pele;
- Caso as manchas persistam por mais de 21 dias, pode ser utilizada uma pomada clareadora para evitar a pigmentação da pele;
- Recomendamos drenagem linfática a partir do 2º dia de pós operatório. Ideal são 10 sessões de drenagem (no mínimo).



Dreno

- No final do procedimento, é colocado, em alguns casos, um dreno na região da barriga para evitar o acúmulo de líquidos e pode ser necessário utilizá-lo em casa durante alguns dias;
- É importante acompanhar a quantidade de líquido acumulado no dreno em 24 horas;
- Evite molhar a região onde está o dreno durante o banho. Por isso é recomendado cobrir a região e usar o chuveirinho.



Fibrose, nódulos e áreas endurecidas

- Podem aparecer como regiões mais “endurecidas” ou nódulos bem definidos e são resultado do processo de regeneração da pele e dos músculos;
- Geralmente surgem após o 10º dia do pós-operatório;
- O uso de talas pode ser necessário para a lipoabdominoplastia de definição;
- A fibrose pode ser prevenida com o acompanhamento de um fisioterapeuta especializado em cirurgia plástica.



Medicamentos

Evite medicamentos contendo ácido acetilsalicílico em sua fórmula (AAS, Aspirina, Melhoral, Bufferin, Doril etc.) ou que tenham efeito anticoagulante por pelo menos 15 dias após a cirurgia.

Siga as recomendações e utilize todas as medicações prescritas pelo seu médico.



Exposição solar

Geralmente é preciso evitar a exposição solar por um período de até 45 dias para não aumentar o inchaço e evitar manchas irreversíveis na pele. Após este período, utilize um filtro solar adequado (FPS 50 ou mais).



Curativos, pontos e secreções

- Normalmente, o fechamento dos cortes é realizado com cola cirúrgica, que melhora a qualidade da cicatriz;
- Os orifícios da lipoaspiração e corte da abdominoplastia são mantidos geralmente com curativo fechado com micropore e devem ser mantidos secos e bem fechados;

- A troca do primeiro curativo é realizada no consultório médico, mas em alguns casos o médico pode liberar a troca em casa, desde que sejam obedecidas as orientações dadas pelo profissional;
- Quando houver pontos, eles serão retirados com 15 a 21 dias após a cirurgia, mas poderá ser necessário mantê-los por mais ou menos tempo;
- Caso se formem crostas sobre os pontos, evite removê-las;
- A saída de líquido amarelo-rosado (água de sangue) por um ou mais cortes da lipoaspiração é normal nos primeiros dias. Coloque uma toalha na sua cama nos primeiros dias para não sujar o lençol.



Alimentação

Normalmente não há nenhuma restrição.

- É muito importante a ingestão de 3 a 4 litros de água por dia. Recomendamos beber gatorade e água de coco nas primeiras duas semanas;
- Evite excesso de carboidratos, frituras, sal, álcool e condimentos fortes;
- Aumente a ingestão de fibras, frutas, verduras, legumes e proteínas (carnes magras, ovos, leite e derivados) para melhorar a cicatrização;
- Comida japonesa é permitido (evite molho shoyo);
- Só faça dietas restritivas após a liberação médica;
- Pode ser necessário o uso de suplementos de vitamina C e sulfato ferroso, a critério do médico.





Frequência e volume urinário

- A quantidade de urina costuma aumentar, pois o acúmulo de líquido é eliminado pelos rins;
- É comum acordar várias vezes durante a noite para urinar, principalmente nas primeiras semanas;
- Você deve manter a urina sempre o mais clara possível, o que é um sinal de boa hidratação do corpo.



Atividades físicas

- Após as 24 horas iniciais, alternar períodos de repouso no leito e caminhadas em casa, para a redução do inchaço e prevenção de trombose;
- Faça exercícios respiratórios, como inspirações profundas e encher balões, várias vezes por dia;
- Sempre que se levantar, permaneça sentada por 5 minutos antes de caminhar;
- Atividades diárias podem ser realizadas 2 dias depois da cirurgia, mas evite carregar pesos acima de 5 quilos e realizar serviços domésticos;
- A liberação para dirigir pode ocorrer em 15 a 21 dias, a critério do médico;
- Caminhadas mais longas podem ser feitas 30 dias após a cirurgia e exercícios físicos em academia costumam ser liberados depois de 45 dias;
- O exercício inicialmente pode aumentar o edema, porém ajuda a remodelar os tecidos e acelera o metabolismo;
- Alongamentos terapêuticos podem ser iniciados 15 dias após a cirurgia.



Meia compressiva, roupas e calçados

- Para evitar riscos de trombose, é recomendado o uso de meia compressiva entre 5 dias após a cirurgia;
- Evite roupas apertadas, roupa íntima com elástico, calça jeans ou outras peças que provoquem dobras na pele e dificultam a drenagem linfática;
- Não use roupa íntima abaixo do modelador, somente por cima e larga;
- Evite usar salto alto, pois o trabalho muscular da panturrilha é importante para a drenagem nos membros inferiores;
- Dê preferência para tecidos de algodão e roupas frescas, uma vez que o calor aumenta o desconforto e o inchaço.



Sinais de alerta

Fique atenta aos seguintes sintomas e caso apresente algum deles entre em contato com o médico, que vai avaliar a necessidade de exames complementares:

- Aumento exagerado de uma mama em relação à outra;
- Vermelhidão nas mamas;
- Saída de moderada a grande quantidade de secreção pela incisão;
- Falta de ar;
- Inchaço e dor em uma das pernas;
- Diferença de tamanho entre um membro e outro;
- Dor excessiva na região da cirurgia;
- Batimentos cardíacos anormais.



Evolução

Até o resultado definitivo (de 6 a 12 meses) a lipoabdominoplastia e a mamoplastia apresentam diversas fases de evolução.

O período de maior desconforto geralmente ocorre nos primeiros dias após a cirurgia, com uma melhora gradativa nos dias seguintes.

O aparecimento de manchas roxas, em graus variáveis, é comum. Sentir um pouco de ansiedade também é frequente nas fases iniciais, mas lembre-se de que estaremos sempre ao seu lado durante todo o processo de recuperação.

Confesso que a primeira semana é a pior. E faremos medicamentos para isso. Depois será bem mais tranquilo e poderá usufruir do seu resultado final.



O conteúdo apresentado se baseia nas normas éticas do Conselho Federal de Medicina (CFM), devendo ser utilizado como fonte de informação e educação destinada exclusivamente a pacientes, estando vetada sua reprodução.

Nada aqui comentado representa exclusividade de conhecimento ou técnica. Todas as imagens utilizadas foram retiradas ou baseadas em banco de imagens de uso licenciado, não se tratando de pacientes reais. Este conteúdo não pode ser distribuído para terceiros.

Esclarecemos ainda que dúvidas e avaliações devem ser realizadas na consulta formal presencial, não devendo ser utilizados canais digitais ou afins para avaliação dos pacientes.



Dr. Bernardo Ramalho
Cirurgião Plástico

CRM: 52-88123-6
RQE: 25140

📍 Av das Américas 2480 (Lead Business) -
Bloco 2 - Sala 244,245,246 - Barra da Tijuca
/ CEP 22640-101

☎️ (21) 98159-7204 / (21) 98206-6019

📘 fb/drbernardoramalho

📧 @drbernardoramalho

✉️ contato@bernardoramalho.com.br

🌐 www.bernardoramalho.com.br