



Ninfoplastia

pós-operatório

 **BERNARDO
RAMALHO**
CIRURGIÃO PLÁSTICO

A cirurgia de Ninfoplastia
requer diversos cuidados
durante o pós-operatório.

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

Agradecemos sua confiança!





O que é?

A Ninfoplastia é uma cirurgia estética realizada na genitália feminina. Tem como objetivo diminuir o tamanho, corrigir assimetrias ou frouxidão presente nos pequenos lábios.

Em alguns casos, além de retirar o excesso dos pequenos lábios, enxertamos gordura nos grandes lábios para um melhor rejuvenescimento da região.



Indicações

A Ninfoplastia não possui apenas a função estética, também tem por objetivo corrigir problemas funcionais. Como por exemplo, pacientes com pequenos lábios muito volumosos que podem sentir dor na relação sexual, incômodo ao usar roupas muito apertadas ou na prática de atividade física, além de constrangimentos que podem desencadear problemas psicológicos e afetar a vida sexual da paciente.

Ela é indicada principalmente nos casos de hipertrofia dos pequenos lábios quando estes são avantajados, ou nos casos de assimetrias, quando os pequenos lábios possuem tamanhos diferentes.



Como é feito o procedimento?

A Ninfoplastia pode ser realizada em hospitais (no centro cirúrgico) com presença de anestesista. Existem várias técnicas cirúrgicas, sendo algumas com anestesia local e outras com peridural, raqui ou até com anestesia geral. Normalmente optamos pela anestesia local com sedação.

Uma vez realizada em centro cirúrgico traz mais comodidade para o paciente e cirurgião. O procedimento dura em média 60 minutos.



Orientações pós cirurgia

A cirurgia de Ninfoplastia requer diversos cuidados durante o pós-operatório. A paciente deve se atentar às seguintes orientações:

- Evite usar roupas apertadas por pelo menos 1 semana, além de evitar atividades físicas e relação sexual por aproximadamente 1 mês;
- A higiene local também é crucial para uma boa recuperação. Por isso é importante sempre usar ducha higiênica cada vez que fizer xixi ou evacuar;
- Durante a recuperação, atente-se para manter a região vaginal sempre limpa e seca;
- Para aliviar a inflamação e combater o inchaço, principalmente nos primeiros dias, é possível fazer compressas geladas no local, três vezes ao dia durante 15 minutos cada;
- Após urinar e defecar a mulher deve sempre lavar a região com água fria ou soro fisiológico, e e secar com uma gaze limpa. Esse cuidado deve ser realizado após cada ida ao banheiro durante, pelo menos, 12 a 15 dias;
- O médico pode recomendar ainda que coloque uma camada de pomada cicatrizante ou com ação bactericida, para evitar a coceira que acontece durante a cicatrização e evitar que infeccione;
- Deve-se usar um absorvente íntimo macio, que possa absorver ao máximo o sangue, mas sem estar pressionando a região;
- A calcinha deve ser de algodão e larga o suficiente para se sentir confortável nos primeiros dias. Não é recomendado usar roupas justas como legging, meia calça ou calça jeans nos primeiros 20 dias.



Dor

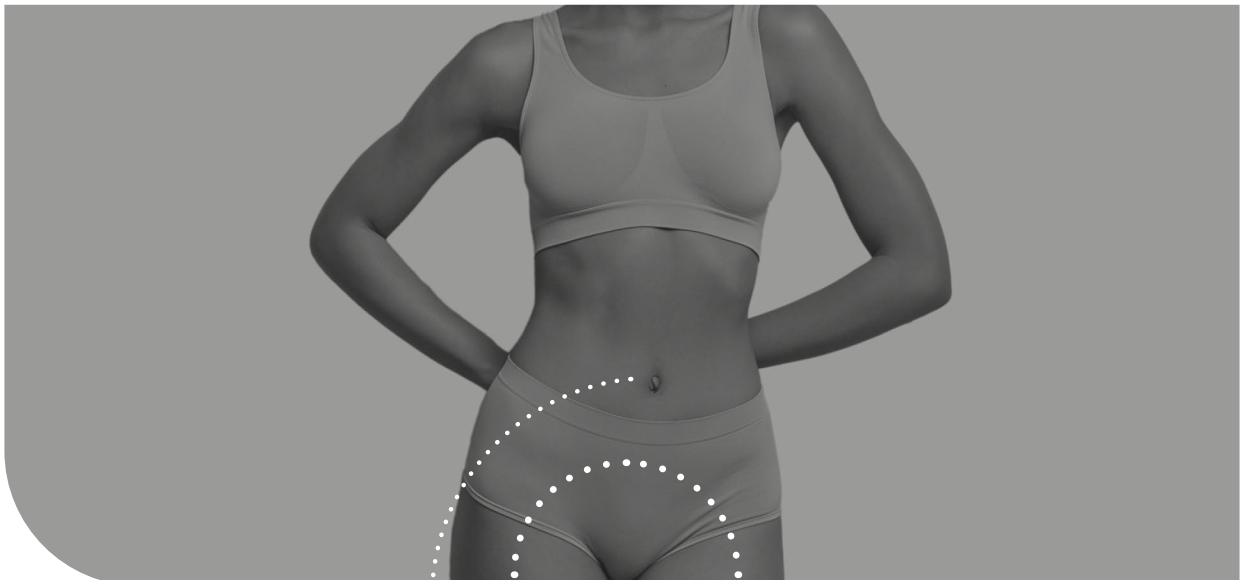
Nos primeiros dias, é normal sentir certo desconforto ou incômodo, pois a região estará mais sensível e dolorida, mas caso necessário o paciente pode fazer uso de medicações para amenizar o desconforto. No entanto, deve-se manter apenas com os medicamentos prescritos pelo médico.



Banho

É possível tomar banho normalmente já no dia seguinte ao procedimento, evitando banhos muito quentes ou muito demorados.

Enxaguar e secar delicadamente a região operada, usando toalha limpa ou lenço de papel. Caso o uso de pomada no local tenha sido indicado, a pomada deve ser aplicada logo após secar a região.





Equimoses e seromas

Após a cirurgia é comum que apareçam algumas áreas arroxeadas no local. Esses roxos tendem a desaparecer sozinhos em até 2 a 3 semanas.

O inchaço no local também é comum, principalmente por se tratar de uma região com pele fina, delicada e com bastante circulação sanguínea.



Fibroses, nódulos e áreas endurecidas

Podem ser sentidas áreas mais endurecidas no local onde foram dados pontos, que tendem a desaparecer em poucas semanas.



Medicamentos

São indicados analgésicos simples e anti-inflamatórios. Em alguns casos, com prescrição médica, derivados de morfina, com a finalidade de dar mais conforto e obter melhor controle da dor.

Os analgésicos costumam ser necessários apenas nos primeiros 3 a 5 dias, para a maioria das pacientes.



Curativos, pontos e secreções

Os pontos podem ser internos ou externos no caso da cirurgia por corte. Estes pontos são absorvíveis e costumam cair sozinhos em até 4 semanas.



Frequência e volume urinário

A urina não costuma se alterar após este procedimento. Quando for ao banheiro nos primeiros dias, para evitar ardência do contato da urina com os cortes, é interessante colocar a ducha higiênica com a água escorrendo no local enquanto faz xixi, assim a água leva a urina rapidamente para longe dos cortes, para evitar ardência, aliviando o desconforto.



Atividade física

Deve ser evitada no primeiro mês após a cirurgia.



Meias compressivas, roupas e calçados

Deve ser evitado o uso de roupas justas, apertadas e tecidos sintéticos que impeçam a respiração da região. Dar preferência para tecidos naturais com algodão ou linho e roupas soltas e leves, principalmente nas primeiras duas semanas após a cirurgia.





Sinais de alerta

Fique atenta caso apresente os seguintes sinais:

- Dor excessiva que não melhora com os analgésicos prescritos pelo seu médico;
- Inchaço exagerado principalmente se for maior de um dos lados;
- Saída de sangue com coágulos. É normal uma pequena quantidade de sangue nos primeiros 5 dias. Geralmente é um sangue mais ralinho, sem coágulos e que suja o absorvente sem encharcar;
- Febre;
- Saída de secreção leitosa espessa dos cortes;

Caso perceba algumas destas alterações converse imediatamente com seu médico para que ele possa te orientar e avaliar o que pode estar acontecendo.



Alimentação

Normalmente sem restrições.

- É aconselhável ter uma alimentação saudável durante as primeiras duas semanas após o procedimento. Evitar gorduras, frituras, sal em excesso e condimentos fortes;
- Aumentar a ingestão de fibras, frutas, verduras, legumes e proteínas (carnes magras, ovos, leite e derivados) para melhorar a cicatrização;
- Evitar bebidas alcoólicas no primeiro mês após a cirurgia;
- Ingerir ao menos 2 litros de líquidos por dia, como água de coco, sucos, Gatorade, etc.

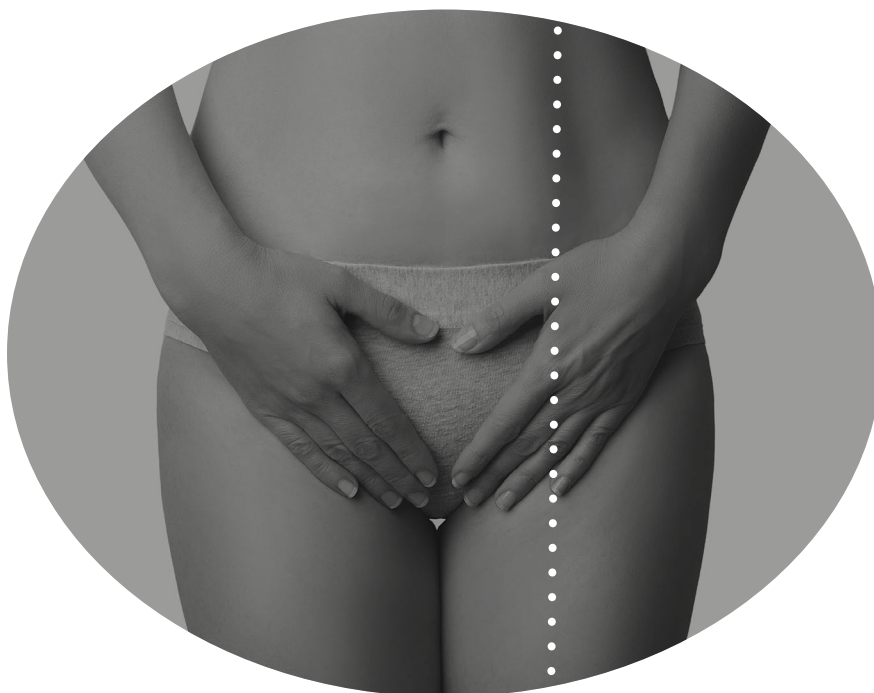


Evolução

Os resultados finais podem ser observados após 6 meses do procedimento, quando a cicatrização já está totalmente finalizada. No entanto, pequenas mudanças podem ser observadas dia após dia.

A Ninfoplastia não apresenta apenas resultados estéticos, mas também ajuda a melhorar a auto-estima da mulher, além de prevenir infecções, pois pequenos lábios evitam o acúmulo de secreções de urina, que podem causar infecções, e por que existe menor fricção e redução de chances de formação de feridas.

Além disso, traz uma melhora na vida sexual da paciente, pois com lábios maiores podem gerar dores no contato íntimo. Outro fator importante é que a mulher passa a se sentir mais confortável em todos os tipos de roupas.



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