



## Leiðbeiningar eftir aðgerð – Fjarlæging á brjóstapúðum

1. Skurðir þínir hafa umbúðir í tveimur lögum. Innst eru þunnir plástrar og utaná er umbúðapúði sem tekur við þeim fáu blóðdropum sem sjást á fyrsta sólarhring eftir aðgerð. Eftir 2-3 daga má taka burt ytri umbúðirnar, en þær innri (teipið) á að sitja á sínum stað fram að endurkomutímanum sem búið er að bóka.
2. Teipið þolir vatn, svo á þriðja degi skaltu fara í sturtu eftir að hafa fjarlægt umbúðapúðana (ytri umbúðirnar). Góð sturta fækkar bakteríum á húðinni, og minnkar því líkur á sýkingu. Eftir sturtuna geturðu þurrkað teipið með hárfurrku. Það er misskilningur að ekki megi koma vatn á nýja skurði. Íslenskt vatn og fljótandi sápa gera ekkert nema gagn til að hindra sýkingu.
3. Notaðu venjulegan íþróttatopp eða íþróttabryóstahaldara. Hann þarf að gefa góðan stuðning og vera þægilegur meðan aðgerðarsvæðið er að gróa. Þú skalt vera í bryóstahaldaranum allan sólarhringinn fyrstu þrjár vikurnar, og að degi til næstu þrjár. Eftir þetta tímabil geturðu gert eins og þú vilt. Ágætt er að eiga tvo toppa, svo auðvelt sé að þvo þá.
4. Í um það bil helmingi tilfella safnast svolítill vökvi saman undir húðinni á skurðsvæðinu. Þetta er eðlilegt, og vökvinn hverfur á örfáum vikum. Einungis er stungið og tappað af þessum vökva í undartekningartilfellum vegna sýkingarhættu.
5. Farðu vel með þig vikurnar eftir aðgerð. Þú skalt vera á fótum, en forðast alla líkamlega áreynslu fyrr en allt er gróið og bólgan hefur sest. Tvisvar á dag skaltu gera þær æfingar sem þú færð á meðfylgjandi blaði.
6. Endurkomutíminn er bókaður eftir ca. viku. Í honum athugum við hvort gróandinn í skurðunum sé eðlilegur og gætum að sýkingareinkennum. Ekki er ráðlegt að sleppa þessum tíma, sama þó allir saumar séu undir húðinni.
7. Ef skyndilega tekur að vessa úr einhverjum skurði, það myndast roði og verkur, eða þú færð hita skaltu hafa samband við Andra. Fremur auðvelt er að greina mögulega sýkingu gegnum síma (ljósmyndir / video). Ef þörf krefur kallar Andri þig til skoðunar á stofu og ávísar sýklalyfjum. Þér verður svo fylgt eftir þar til sýkingin er horfin. Vinsamlegast athugið að sýklalyf eru aldrei gefin fyrirbyggjandi, það eykur bara líkurnar á að rækta fram ónæmar bakteríur.
8. Þegar um 3 vikur hafa liðið frá aðgerðinni skaltu nudda aðgerðarsvæðið 2 sinnum 10 mínútur daglega. Þetta til að jafna út örvefinn sem myndast.
9. Ef í nauðirnar rekur geturði haft samband við Andra beint, með SMS eða hringja: Sími 853 5403
10. Mundu að endanlegur árangur aðgerðarinnar kemur ekki í ljós fyrr en að minnsta kosti 9 mánuðir hafa liðið frá aðgerðardegi.

