



U ontvangt deze folder om de nazorg thuis te vergemakkelijken. De informatie is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw arts.

Wondzorg

Hechtstrips laat u zitten tot uw eerst volgende poli bezoek.

De eventuele eilandpleister vervangt u dagelijks, indien de wonden droog zijn hoeven ze niet bedekt te worden met een pleister.

- De hechtingen van uw navel worden op de poli verwijderd, meestal na 2 weken.
- U draagt 6 weken lang, dag en nacht, een BH zonder beugel (voorsluiting is praktisch), controleer dagelijks of de BH niet te strak zit. De BH zit goed als u er nog een platte hand bij kunt doen.
- U draagt 6 weken lang overdag een step-in pantybroekje met pijpjes

Leefregels

- U bent heel voorzichtig met tillen, probeer dit zoveel mogelijk te beperken.
- In de eerste twee weken niet fietsen of autorijden.
- De eerste 6 weken niet sporten.
- Licht huishoudelijk werk: koken, stoffen, was opvouwen: vanaf week 2.
- Zwaar huishoudelijk werk: U mag de eerste 6 weken niet stofzuigen, een wasmand tillen, boodschappen tillen, vanaf week 6 mag u dit hervatten.
- De eerste 2 weken:
 - niet rechtop lopen
 - Slapen met opgetrokken knieën of met een kussen in de knieholte
- Persoonlijke verzorging: u mag uw arm meteen na de operatie gebruiken bij onder andere aankleden, haren kammen, tanden poetsen enz.
- Hoog reiken: u mag de eerste week niet hoger dan uw hoofd reiken. Na 1 week gaan oefenen om hoger dan 90 graden te komen en na 3 weken verder opbouwen tot volledige bewegelijkheid. De niet geopereerde zijde mag wel hoger komen, zonder trek aan de buikwond te geven.
- Douchen en in bad: u mag na de operatie rustig en kort douchen, ook als u eventueel nog een drain hebt. Dep de huid na het douchen goed droog (wrijf niet!). U mag de eerste 6 weken na de operatie niet in bad of naar de sauna.
- Slapen: u mag de eerste 6 weken niet op uw buik slapen. Probeer bij voorkeur ook nog het eerste half jaar nog niet op de buik te slapen.
- U zorgt er minstens de eerste 6 maanden voor dat de littekens niet in de zon komen (ook niet onder de zonnebank). Als de littekens rood zijn of jeuken blijft u langer uit de zon. Littekens hebben een jaar nodig om te herstellen van de operatie. Vanaf 6 weken na de operatie, als de wonden dicht zijn, mag u de littekens met crème masseren om deze soepel te houden.

Pijnstilling

Belangrijk

Neemt u onze volgende adviezen over de pijnbehandeling in acht:

- Neem uw pijnstilling in op de voorgeschreven manier. Wacht niet totdat de pijn te hevig wordt.
- Houdt u zich zo veel mogelijk aan de voorschriften van uw arts en de verpleegkundige.



- De pijnstillers krijgt u op voorschrift van uw arts.
- Zodra de pijn veranderd van plaats, ernst of karakter waarschuwt u direct.

Controle

Ongeveer 2 weken na de ingreep komt u naar de polikliniek plastische chirurgie voor controle. Uw buik en borst kunnen dan nog gezwollen zijn door vocht. Wij controleren de wonden en verwijderen de eventuele hechtingen.

Ongeveer 6-8 weken na de operatie heeft u een controle afspraak met uw plastisch chirurg en wordt er ook een afspraak gemaakt voor een foto met de medisch fotograaf.

U bespreekt welke eventuele vervolgbehandelingen er nog mogelijk zijn. U kunt hierbij denken aan het gelijk maken van de andere borst of bijvoorbeeld een tepelreconstructie of tepeltatoeage.

Bij klachten of vragen

Bij koorts (boven de 38,5 C), toename van pijn of zwelling rondom de littekens kunt u op werkdagen tussen 08:00-12:00 en 13:00 -16:00 contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie.

In de avond, nacht en weekenduren kunt u bij problemen altijd contact opnemen met het algemene nummer: 015 - 260 30 60, zij verbinden u door met de spoedeisende hulp (SEH).

Contact

Bij vragen kunt u ons bellen op werkdagen tussen 8.00-12:00 uur en 13:00-16:00 uur op 015 - 260 39 40.

Meer informatie vindt u ook op onze website www.reinierdegraaf.nl.