

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

- Καλό θα ήταν να έχετε **κάποιον μαζί σας τις πρώτες** εικοσιτέσσερις με σαρανταοχτώ **ώρες**.
- Καλό είναι να **κινητοποιηθείτε** όσο πιο γρήγορα μπορείτε και να περπατάτε ή έστω να κινείτε τα πόδια σας όταν είστε στο κρεβάτι.
- Μπορείτε να κρατάτε τα **πόδια σε ψηλή θέση** με κάποια μαξιλάρια για τις πρώτες δύο –τρεις μέρες.
- **Μην σταυρώνετε τα πόδια σας** γιατί αυτό μπορεί να δημιουργήσει τοπική πήξη του αίματος. Τις πρώτες 24 ώρες προσπαθήστε να καταναλώνετε αρκετά υγρά, ξεκινώντας την λήψη τους όταν σας πει ο γιατρός σας.
- Μπορείτε να ξεκινήσετε **ελαφριά γυμναστική τρεις εβδομάδες μετά** την επέμβαση, μέχρι να φτάσετε να μπορείτε κανονικά να γυμναστείτε μετά την πέμπτη εβδομάδα.
- **Μην περιμένετε να δείτε μείωση του βάρους σας** στις επόμενες δύο με τρεις εβδομάδες. Αυτό οφείλεται στα οίδηματα (πρηξίματα).
- Τα σημεία των τομών **δεν πρέπει να εκτεθούν στον ήλιο**, χωρίς αντηλιακό, για έξι μήνες μετά την κοιλιοπλαστική. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να δημιουργήσει δυσχρωμίες, δηλαδή διαφορετικό χρωματισμό που συνήθως είναι σκουρόχρωμος.
- Εάν αισθανθείτε ζαλάδα ή τάση προς έμετο ή δυσκολία στην αναπνοή ή διάρροια ή ερυθρότητα στο δέρμα μετά την λήψη των φαρμάκων σας, **καλέστε τον γιατρό σας**.
- Είναι φυσιολογικό τις πρώτες σαρανταοχτώ ώρες να έχετε μία **μικρή αύξηση της θερμοκρασίας** μέχρι το 38.
- Εάν όμως έχετε κάτι τέτοιο λίγες ημέρες μετά την κοιλιοπλαστική, ιδίως εάν συνοδεύεται με ερυθρότητα σε κάποια περιοχή του δέρματος, **καλέστε τον γιατρό σας**.
- Φροντίστε να **καθαρίζετε επιμελώς τον ομφαλό**, με χρήση αντισηπτικού και να τον διατηρείτε **στεγνό**, για τουλάχιστον ένα μήνα μετά την επέμβαση.

