

MAMOPLASTIA REDUTORA

- **Não dormir de bruços.** Prefira dormir de barriga para cima ou de lado, sem comprimir a mama operada.
 - **Não levantar os braços acima da altura dos ombros.** Os antebraços e as mãos têm as movimentações livres.
 - É permitido pentear os cabelos, escovar os dentes, lavar e maquiar o rosto, datilografar, digitar, tocar piano, até no dia seguinte da operação, desde que com **movimentos mais lentos e cuidadosos.**
 - **Não levantar pesos acima de 03 quilos** nem carregá-los pelas mãos ou pendurados nos ombros.
 - **Evitar dirigir automóveis nos primeiros 20 dias** de pós-operatório. Coloque o cinto de segurança de modo não comprimir as mamas.
 - Assim que liberada para tomar **banho completo**, geralmente após **3-5 dias**, proceda da seguinte forma. Retire cuidadosamente a cinta, entre no chuveiro e lave as mamas e o abdome com o **sabão Soapex**. Enxague. Complete o banho. **Enxugue as mamas com uma toalha de rosto limpa** que estará separada apenas para enxugá-las nos outros dias, ou com secador de cabelos. Enxugue o resto do corpo com outra toalha comum. Complete o pós banho. Coloque imediatamente a cinta. Não se preocupe com a fita de micropore, pois não sai no banho. Se soltarem basta secar a ferida com gaze, passar uma fina camada de álcool 70% e colocar uma nova fita, conforme a anterior.
 - Se na sua cidade não houver tratamento de água confiável (por exemplo a COPASA), utilizar água mineral para a limpeza das mamas.
- Utilizar fita de **Micropore** sobre a cicatriz cirúrgica nos **3 primeiros meses** de pós operatório, que deverão ser **trocadas a cada 4 dias**.
- Antes desse período, os **curativos não devem ser molhados**. O restante do corpo poderá ser banhado normalmente, na medida do possível. Os cabelos poderão ser lavados em salão de beleza.
 - Não há necessidade de repouso no leito no pós alta. Tente refazer suas atividades normais dentro dos limites colocados acima. **Não fique dependente**. Você não está doente e pode fazer 90% de suas atividades cotidianas.

MAMOPLASTIA DE AUMENTO

- Fique afastada dos **afazeres domésticos mais pesados** por pelo menos **20 dias**.
- Qualquer **esporte** com bola (volei, basquete, futebol, sinuca, boliche, pingue-pongue, tênis, etc) está **proibido por 3 meses**.
- O retorno à **academia** deverá ser **gradual**, geralmente **após 45 dias a 60 dias** de pós operatório, **iniciando por atividades de membros inferiores**. Sugerimos **acompanhamento** desse retorno por educador físico **qualificado**.
- Frequentar **piscina ou praia após 40 dias** de pós operatório, utilizando biquine ou maio preto que cubra totalmente a cicatriz, protegida com filtro solar FPS 30 ou maior.
- Não tomar **banho de sol** sobre a cicatriz por 1 ano.
- Utilizar **Sutian** prescrito por um período **mínimo de 40 dias**.
- Evitar fumar nos primeiros 30 dias de pós operatório.
- Comparecer às consultas de retorno.
- Toda e qualquer **anormalidade** deverá ser **comunicada imediatamente** com a equipe médica.