

ABDOMINOPLASTIA

- **Não dormir de bruços.** Prefira dormir de barriga para cima ou de lado.
- **Não sentar em 90 graus** pois a cinta comprime o umbigo. Quando sentada manter o abdome sem dobras. Para isso **mantenha a coluna num ângulo de 110 graus em relação ao quadril.** É permitido pentear os cabelos, escovar os dentes, lavar e maquiagem o rosto, até no mesmo dia da operação, desde que com **movimentos mais lentos e cuidadosos.** Para levantar da cama gire o quadril e as pernas para fora da mesma apoiando os cotovelos e as mãos sobre o colchão levantando o tronco.
- **Não levante pesos acima de 03 quilos.**
- **Evitar dirigir automóveis nos primeiros 20 dias** de pós-operatório. Coloque o cinto de segurança de modo não comprimir a região operada.
- Assim que liberada para tomar **banho completo**, geralmente após a abdominoplastia **3-5 dias**, proceda da seguinte forma. Retire cuidadosamente a cinta, entre no chuveiro e lave o abdome com o sabão **Soapex.** Enxague. Complete o banho. **Enxugue o abdome com uma toalha de rosto limpa** que estará **separada** apenas para enxugá-lo 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.
- Utilizar fitas de **Micropore** sobre a cicatriz cirúrgica, no **1º mês** 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. Dar preferência as cadeiras mais confortáveis sempre com o **tronco em 110 graus em relação ao quadril.** Nos primeiros dias de pós-operatório é importante **caminhar com o tronco ligeiramente inclinado para frente** de modo a repousar a cicatriz do abdome. 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.
- Fique **afastada(o)** dos afazeres **domésticos mais pesados por pelo menos 20 dias.**
- Qualquer esporte com bola (volei, basquete, futebol, sinuca, squash, boliche, ping-pong, tênis, etc.) está proibido por 03 meses.

ABDOMINOPLASTIA

- Ir ao consultório regularmente, como solicitado, para avaliação, drenagem linfática, evolução das cicatrizes e presença de seromas. Estes são coleções líquidas que podem aparecer no abdome no pós-operatório e serão tratados no próprio consultório se for o caso. **Os pontos são retirados após 12 dias de pós-operatório.**
- O retorno à **academia** deverá ser **gradual**, geralmente **após 60 dias** de pós operatório, **iniciando por atividades mais leves em membros e evitando flexão de tronco**. Sugerimos o **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** diretamente sobre a cicatriz por **1 ano**.
- Utilizar **malha compressiva** prescrita 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.