

## Nazorg: borstreconstructie met Diep-flap methode

We raden u aan om de adviezen op te volgen. Dit zorgt voor een zo snel mogelijk herstel. Dus ook niet roken tijdens de herstel periode. Is er iets niet duidelijk? Neem dan contact met ons op.

### Voedingsadviezen na de operatie:

Ook na de operatie is het belangrijk om enige tijd (2-3 weken) extra aandacht aan de voeding te besteden vanwege wondgenezing. Hierdoor zijn extra eiwitten nodig. De intake van eiwitten kan verhoogd worden door gebruik te maken van:

- ruim beleg van kaas/vleeswaren op het brood
- eiergerecht en/of warm vlees en/of vis op het brood
- gebruik extra melkproduct bij de maaltijd
- diverse eiwit verrijkte gerechten die in de supermarkt te koop zijn (u vindt deze meestal in het koelvak bij de melkproducten)

**De eerste 4 weken na de operatie mag u niet:** fietsen en/of autorijden

### De eerste 6 weken na de operatie mag u niet:

- zwaar tillen (maximaal 1 tot 2 kilo);
- vooroverbuigen;
- rek-, strek- of duwbewegingen maken;
- bewegingen maken waarbij veel kracht gebruikt moet worden (zoals zwaar huishoudelijk werk of beroepsmatig zwaar lichamelijk werk);
- sporten;
- op uw buik of gereconstrueerde borst liggen;
- het litteken mag het 1<sup>ste</sup> jaar niet in de zon of onder de zonnebank. Daarna beschermen met beschermingsfactor 30+;
- niet in bad of zwemmen (douchen mag wel).

U mag alleen op uw rug slapen, in de “strandstoelhouding”. Dit moet totdat de arts u toestemming geeft voor zijligging.

### Drains

De drains worden verwijderd als deze niet meer dan 30ml lopen in 24 uur. Het kan dus ook zijn dat u met drains naar huis gaat.

### Pleisters

Laat de hechtpleisters (kleine bruine pleisters), zitten tot de eerste poli controle.

### Hechtingen

De gebruikte hechtingen zijn oplosbaar. De ‘knoopjes’ worden bij uw eerste poli controle afgeknipt.

### Littekenzalf

Wilt u littekenzalf gebruiken? Dat mag alleen op een volledig genezen wond.

### Buikband of een compressie broek en sport-BH

Draag de eerste 6 weken na de ingreep dag en nacht de buikband of compressie broek en de sport-BH. Neem de buikband of compressie broek en sport-BH mee naar het ziekenhuis.

### Vragen

Heeft u nog vragen? Neem gerust contact op met ons. Tijdens kantooruren belt u met de polikliniek plastische chirurgie, telefoonnummer (024) 365 82 35.

Buiten kantoor tijd neemt u contact op met CWZ en vraag naar de dienstdoende plastisch chirurg: (024) 365 83 22.