

## Verhalten nach einer Brustoperation

### 1. Allgemeines Verhalten:

- 3-5 Tage Ruhe und Entspannung
- leichte Aktivitäten durchführen (Lesen, TV) → Spaziergänge fördern die Gesundheit
- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (2,5l pro Tag)
- Schmerzmittel nach Schema → siehe Punkt 12.
- 6 Wochen Arm- und Brustmuskeln möglichst nicht belasten (v.a. beim Aufstehen sich nicht mit den Armen hochdrücken) → Ellenbogen noch nicht über die Schulterhöhe heben

### 2. Tragen des Kompressions-BH:

- 6 Wochen, gegebenenfalls Brustgurt verwenden,
- Bügel-BH nach 8-12 Wochen wieder

### 3. Schlafen:

- in den ersten 6 Wochen nicht auf dem Bauch schlafen
- lieber auf dem Rücken oder in Seitenlage (Körper ggf. mit einem weichen Kissen abstützen)

### 4. Duschen:

- Nach 1-2 Wochen mit antibakterieller Waschlotion duschen
- Pflaster anschließend wieder trockenföhnen → Fingerkontrolle durchführen, damit es nicht zu heiß ist (Narben sind noch nicht empfindlich)

### 5. Wie fühlt sich die Brust nach einer Brustvergrößerung an?

- Festigkeit der Brust sowie Druck, Spannungsgefühl, Gefühlsminderung, Überempfindlichkeit sind möglich
- Anfänglich feste Haptik, die sich innerhalb von 3-6 Monaten normalisiert

### 6. Wann den Arzt kontaktieren?

- Bei starken Schwellungen (vor allem einseitig), starken Schmerzen, Rötungen, Überwärmung, Fieber oder allgemeinem Krankheitsgefühl bitte Ihren Arzt konsultieren

## 7. Rückkehr zur Arbeit:

- In der Regel nach 1-2 Wochen, abhängig von der Belastung

## 8. selbst Auto fahren:

- Nach 3-5 Tagen, bitte Gurt anlegen

## 9. Sport, Sauna, Baden:

- Nach 6 Wochen wieder möglich, Übungen für die Brust zunächst langsam beginnen.

## 10. Heben von Kindern:

- Nach einer Woche wieder möglich → bitte bevorzugt aus der Beinmuskulatur heben

## 11. Narbenpflege:

- Verwendung von Narbengel (z.B.: Contractubex, Bepanthen) oder Silikonpflastern

## 12. Schmerztherapie und Übelkeit:

- Bitte regelmäßige Schmerzmittel nehmen nach Anweisung Ihres Arztes (insbesondere in den ersten 1-2 Tagen)

## 13. Thromboseprophylaxe:

- Regelmäßige Bewegung der Beine und Füße sowie Anspannung der Wadenmuskulatur ist empfehlenswert (Fußkreisen, Beugen und Strecken der Beine)

- Stündlich gerne einige Schritte laufen

## **\*\*Zusätzliche Empfehlungen für eine optimale Wundheilung:\*\***

- Proteinreiche Ernährung
- Verwendung von Pflanzlichen Präparaten zur Abschwellung und Wundheilung z.B. Traumeel in Absprache mit Ihrem Arzt

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste allgemeiner Natur ist und keine individuelle medizinische Beratung ersetzt. Im Zweifelsfall sollten Sie sich immer an Ihren behandelnden Arzt wenden.