Ameliyat öncesi kontrol listesi

Meme küçültme · 4 hafta öncesinden ameliyat sabahına

4 hafta önce

- [ ] Sigarayı tamamen bıraktım (e-sigara, bant, sakız dâhil)
- [ ] Kilom sabit; büyük diyet planım yok
- [ ] Diyabet / tansiyon / tiroid değerlerimi düzenlettim; uzman notu aldım
- [ ] 40 yaş üstüysem ya da aile öyküm varsa meme ultrasonu/mamografi planlandı
- [ ] İş için 7–10 gün izin, ev için 2–3 hafta destek ayarladım

10 gün önce

- [ ] Aspirin, ibuprofen türevleri, omega-3, E vitamini, ginkgo, sarımsak-zencefil-zerdeçal takviyelerini kestim
- [ ] Reçeteli kan sulandırıcım varsa yazan hekimle plan yaptım
- [ ] Doğum kontrol hapına ara verme konusunu konuştum
- [ ] Hemoglobin düşükse demir takviyesine başladım

Birkaç gün önce (hastanede)

- [ ] Kan sayımı, pıhtılaşma, biyokimya, kan grubu, hepatit/HIV taraması
- [ ] EKG (50+ ya da kalp öyküsü varsa akciğer grafisi/kardiyoloji)
- [ ] Anestezi görüşmesi yapıldı; ilaç planımı yazılı aldım
- [ ] Standart fotoğraflar çekildi

Ameliyattan önceki gece ve sabah

- [ ] Hafif akşam yemeği, alkol yok; **24:00'ten sonra yemek ve su yok**
- [ ] Sabah duş; losyon, deodorant, parfüm, makyaj, oje yok
- [ ] Takı, lens, piercing çıkarıldı
- [ ] Önden düğmeli bol üst, rahat alt, terlik
- [ ] Kimlik, tetkik sonuçları, raporlar, onam formları yanımda
- [ ] Beni hastaneye bırakacak ve ertesi gün alacak kişi belli

Evde hazır

- [ ] Yatak başında su, ilaçlar, şarj, kumanda
- [ ] Sırtı yükselten yastıklar
- [ ] Önden açılan 3–4 üst giysi
- [ ] Protein ağırlıklı hazır yiyecekler, lifli gıda

> Soğuk algınlığı, ateş ya da aktif enfeksiyon varsa ameliyat ertelenir; lütfen önceden haber verin. Adet görmek engel değildir.