

Panduan Setelah Operasi Pembesaran Payudara

— Postur

Sebaiknya tidur dengan posisi tubuh bagian atas lebih tinggi selama sekitar 1 minggu setelah operasi. Disarankan untuk tidur telentang hingga 3 bulan setelah operasi. Hindari tidur tengkurap hingga 6 bulan.

— Pembengkakan

Pembengkakan dan memar biasanya meningkat dalam 2-3 hari pertama pasca operasi, dan secara perlahan membaik dalam 2-4 minggu.

— Perawatan Luka dan Penggunaan Perban

1. Plester pada luka akan dilepas pada kunjungan pertama (7 hari pasca operasi).
2. Gunakan pakaian dalam khusus dan bandage atas selama 1-2 bulan. Durasi ini dapat berbeda pada tiap individu.
3. Jenis pakaian dalam yang digunakan akan berubah secara bertahap dari bra khusus -> sports bra -> bra berkawat, berdasarkan perkembangan kondisi masing-masing.
4. Tidak disarankan untuk tidak memakai bra hingga 6 bulan pasca operasi.
5. Gunakan salep untuk bekas luka setelah minimal 1 bulan pasca operasi.

— Mandi

1. Diperbolehkan mandi setelah 1 minggu pasca operasi.
2. Hindari sauna dan spa selama 1 bulan.

— Olahraga

1. Untuk operasi melalui ketiak, hindari menggunakan lengan untuk aktivitas selain makan dan mencuci muka selama 3 hari pertama.
2. Olahraga ringan yang tidak membebani tubuh dapat dilakukan setelah 1 bulan.
3. Olahraga berat seperti golf, angkat beban, renang, atau maraton yang menggunakan sendi bahu secara intensif atau menyebabkan guncangan pada area dada sebaiknya dilakukan secara bertahap setelah 2 bulan.

— Penggunaan Obat

Panduan Setelah Operasi Pembesaran Payudara

1. Obat yang diresepkan saat pulang harus diminum secara teratur sesuai jadwal yang ditentukan. Jika setelah minum obat muncul gejala seperti diare atau biduran, hentikan penggunaan dan segera hubungi rumah sakit.
2. Obat resep sudah termasuk pereda nyeri, namun jika anda masih merasa sangat sakit setelah minum obat resep, anda dapat mengkonsumsi Tylenol sebagai tambahan.
3. Selama 1 bulan setelah operasi, hindari multivitamin (terutama vitamin E) dan suplemen karena dapat meningkatkan risiko perdarahan. Aspirin juga sebaiknya dihindari selama 1 minggu kecuali benar-benar diperlukan.
4. Obat pembengkakan/herbal anti-bengkak juga sebaiknya tidak dikonsumsi karena dapat menyebabkan perdarahan.

— Minum Alkohol dan Merokok

Hindari alkohol dan merokok selama 1 bulan karena dapat memperlambat penyembuhan luka dan meningkatkan risiko infeksi.

— Perkembangan

1. Sensasi seperti dada terasa penuh, mati rasa, kesemutan, atau nyeri saat bergerak adalah bagian dari proses pemulihan normal dan akan membaik dalam beberapa bulan.
2. Tekstur payudara akan menjadi lebih lembut secara bertahap dalam beberapa bulan.
3. Sekitar 1 dari 10 orang mengalami pengerasan payudara setelah operasi karena reaksi fisiologis tubuh. Pemeriksaan rutin dan mengikuti petunjuk dari rumah sakit sangat penting.

— Keadaan Darurat

Jika salah satu atau kedua payudara tiba-tiba menjadi keras, menyebabkan nyeri hebat dan perdarahan, segera hubungi nomor kerja manajer yang bertanggung jawab. Jika tidak dapat dihubungi setelah jam kerja (pukul 19.00), silakan hubungi nomor darurat (02.512.1288) dan datang ke klinik.

