

Panduan Kepulangan

— 1. Panduan Makan

Makan

Anda boleh mulai minum air dan mengonsumsi makanan cair mulai dari waktu yang telah diinformasikan oleh rumah sakit.

Makanan Cair

- Disarankan: bubur encer, bubur, susu kedelai, smoothie, kuah hambar
- Makanan yang harus dihindari: makanan panas, pedas, atau asin (berisiko menyebabkan bengkak & peradangan), makanan keras atau alot

Dilarang mengonsumsi kafein, minuman bersoda, **alkohol! (1 bulan)**

— 2. Kompres (Mengurangi Bengkak & Memar)

Kompres Dingin

- **Wajib melakukan kompres dingin (ice pack) selama 2–3 hari setelah operasi** (dilarang kompres untuk operasi cangkok lemak dan lifting)
- Fokus pada area dahi dan sekitar mata
- Bungkus ice pack dengan handuk agar tidak langsung menyentuh kulit

Jangan melakukan kompres dingin langsung pada area hidung!

Kompres Hangat

Mulai hari ke-4 setelah operasi boleh melakukan kompres hangat suam-suam kuku, namun dilarang sampai ada instruksi dari rumah sakit.

— 3. Perawatan Luka

Penggunaan Salep

Oleskan salep mata yang diresepkan **sebanyak dua kali sehari (pagi dan malam) menggunakan cotton bud** pada area luka.

Menjaga Splint & Tape

Harus dipertahankan selama 1 minggu setelah operasi, jangan dilepas sendiri.

— 4. Cuci Wajah dan Olahraga



Panduan Kepulangan

Cuci Wajah dan Mandi

- Anda boleh mencuci wajah secara ringan 24 jam setelah lepas jahitan
 - Saat mandi gunakan air hangat suam-suam kuku, dan hati-hati agar air tidak mengenai area luka
- Dilarang pergi ke sauna, pemandian air panas, dan kolam renang selama 1 bulan

Olahraga

Jalan santai ringan diperbolehkan, namun aktivitas menunduk atau olahraga berat dilarang selama 1 bulan.

— 5. * Penanganan Kondisi Darurat *

Segera hubungi rumah sakit apabila

- Pendarahan hebat terus berlanjut
- Demam tinggi di atas 38°C atau pusing berat
- Area luka bengkak parah atau terjadi perubahan warna kulit

Kontak

(1) Hubungi nomor kerja konsultan penanggung jawab

(2) Nomor darurat 24 jam: **02.512.1288**

