

# MOOCI

## BRUSTSTRAFFUNG

MOOCI hat Dir eine Checkliste zusammengestellt, die die wichtigsten Punkte vor einer Brust-Operation auflistet. Diese Checkliste soll Dir dabei helfen, dass Du Dich in Ruhe auf Deine bevorstehende Operation vorbereiten kannst.

### VOR DER OP

#### ① **Passenden Arzt finden**

Finde einen zertifizierten Arzt auf MOOCI, der genau zu Deinen Wünschen passt.

#### ① **Erstgespräch**

Erhalte einen ersten Eindruck über die verschiedenen Möglichkeiten einer Bruststraffung und bespreche mit Deinem Spezialisten Deine Wünsche und Vorstellungen.

#### ① **OP-Gespräch**

Hier besprecht ihr im Detail, welche Technik angewendet wird sowie die Möglichkeit der Anwendung von Brustimplantaten. Außerdem kannst Du bereits einen OP-Termin festlegen.

#### ① **OP-Freigabe/Anästhesiegespräch**

– Dies ist ein Gespräch mit dem Anästhesisten. Frage zuvor nach, welche Dokumente Du mitbringen solltest.  
– Ob eine Blutabnahme oder Röntgenbilder notwendig sind, bespricht Dein Spezialist mit Dir.

#### ① **10 Tage vor der OP**

Acetylsalicylhaltige Medikamente (z.B.: Aspirin oder Thomapyrin) sowie Multivitaminpräparate, müssen in Absprache mit Deinem behandelnden Arzt rechtzeitig abgesetzt werden.

#### ① **Ca. 1 Woche vor der OP**

– Vermeide den übermäßigen Genuss von Obst (insbesondere Zitrusfrüchte, Vitamin C, Nahrungsergänzungsmittel, potenziell blutverdünnende Substanzen).  
– Solltest Du vor der OP krank werden, melde es unbedingt Deinem Spezialisten.

#### ① **1 Tag vor der OP**

Nehme nur noch leichte Mahlzeiten zu Dir, erhole Dich, gehe früh schlafen und vermeide viel Stress.

### PRAKTISCHES FÜR DEINE SPITAL-TASCHE

- Packe gemütliche Kleidung ein, am besten Oberteile mit Knöpfen oder Reißverschluss.
- Denke an eine Zahnbürste, Dein Handy und ein Ladegerät.
- Wenn Du möchtest, packe auch Kopfhörer zum Musikhören oder ein spannendes Buch ein.
- Wir empfehlen bequeme Schuhe, die Du leicht an- und ausziehen kannst.

# MOOCI

## BRUSTSTRAFFUNG

### AM OP-TAG

#### ① Spital

Begebe Dich frühzeitig auf den Weg ins Spital, das Team Deines Arztes wartet auf Dich. Denke daran, alle Dokumente ins Spital mitzunehmen.

#### ① Nahrung vor der OP

Wie mit Deinem Anästhesisten besprochen, musst Du je nach Narkoseform auf ein Frühstück verzichten. Dazu zählen auch Kaffee und Zigaretten. Prinzipiell gilt 6 Stunden vor der OP nichts essen oder trinken. Wenn Du Dir unsicher bist, rufe Deinen Anästhesisten noch einmal an.

#### ① Sonstiges

Nagellack, Piercings, Make-Up und Kontaktlinsen solltest Du vor der OP entfernen.

### NACH DER OP

#### ① Direkt nach der OP

- Nach der OP wachst Du in Ruhe im Aufwachraum auf und wirst dabei ständig überwacht. Anschließend wirst Du in Dein Zimmer gebracht.
- Sollten Schmerzen auftreten, erhältst du sofort eine Schmerzinfusion oder eine Schmerztablette.
- Falls Drainagen vorhanden sind, werden diese entweder am selben Tag der OP oder am nächsten Tag entfernt (schmerzfrei).
- Du kannst noch am selben Tag der OP aufstehen, essen und etwas trinken.

#### ① Entlassung aus dem Spital

- Bevor Du aus dem Spital entlassen wirst, kommt Dein Spezialist nocheinmal zur Kontrolle vorbei und informiert Dich über die weitere Schmerzbehandlung.
- Außerdem erhältst Du einen speziellen BH, den Du mindestens 4-6 Wochen tragen solltest. Den BH kannst Du zu Hause ohne Probleme für ein paar Stunden ausziehen, um ihn zu waschen.
- Falls Implantate verwendet wurden, erhältst Du zusätzlich einen Implantatpass.

#### ① Kontrollen, Nahtentfernung, Pflasterwechsel

- Diese werden individuell auf Dich und Deine Operation angepasst.
- Die erste Kontrolle findet meistens ein paar Tage nach der Operation statt.
- Solange die Nähte nicht entfernt sind, solltest Du nicht über die Narbe duschen.

#### ① Sport, Sauna, Sonne

- Ca. 1-2 Wochen solltest Du dich körperlich nicht stark anstrengen. Gönn Deinem Körper Ruhe und Erholung.
- Kleine Kinder (bis zu ca. 15kg) kannst Du sofort nach der OP ohne Probleme heben.
- Sport und/oder die Vollbelastung der Brust sind in der Regel erst nach ca. 6 Wochen wieder erlaubt.

# MOOCI

## BRUSTSTRAFFUNG

- Auch Saunabesuche sind meistens erst nach 4-6 Wochen wieder erlaubt.
- Die Sonne solltest Du für mindestens 3-6 Monate meiden. Sofern Du einen Urlaub planst, sollten die Narben mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden. Besprich mit Deinem Spezialisten, wie lange Du die direkte Sonneneinstrahlung meiden solltest.
- Ⓞ Schwellungen sind normal und können einige Wochen andauern. Sollten Schmerzen hinzukommen oder ein Gefühl des Unwohlseins, kontaktiere Deinen Spezialisten frühzeitig.
- Ⓞ Vermeide direkten Kontakt mit Tierhaaren bis zur kompletten Wundheilung.
- Ⓞ Es kann zu Sensibilitätsstörungen der Brüste und Brustwarzen und zu leichten Asymmetrien kommen. Dies ist normal und sollte sich im Laufe der Verheilung verbessern.

### SCHNELL-CHECKLISTE

- Ⓞ Erstgespräch Termin vereinbart
- Ⓞ Liste mit allen Fragen erstellt und zum Arzt mitgenommen
- Ⓞ OP-Gespräch vereinbart
- Ⓞ Anästhesiegespräch & Freigabe vereinbart
- Ⓞ Allergien und Medikamente besprochen
- Ⓞ Aufklärung unterschrieben
- Ⓞ Nachsorgetermine vereinbart
- Ⓞ Gemütliche Kleidung, Zahnbürste, Handy und Ladegerät eingepackt
- Ⓞ Denke am Tag der OP daran, nicht mehr zu essen oder zu trinken (6 Stunden vorher)
- Ⓞ Plane ein, dass Dich jemand nach dem Spitalaufenthalt abholt
- Ⓞ Ruhe vor und nach der Operation geplant

Jetzt solltest Du alles haben und Du kannst Dich in Ruhe auf Deine Operation freuen.  
Sollten dennoch Fragen offen sein, melde Dich gerne jederzeit bei  
Deinem Spezialisten oder bei MOOCI.

Wir wünschen Dir alles Gute!