**MEME AMELİYATI SONRASI DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR**

**BESLENME**

1. Ameliyattan sonra normal beslenme düzeninize dönebilirsiniz.
2. Taburcu olurken size reçete edilecek olan takviye gıda solüsyonlarını 3 ay boyunca tarif edileceği şekilde kullanınız.
3. Size verilecek olan takviye gıda solüsyonlarının dışında meme ameliyatı sonrasında uyulması gereken özel bir diyet programı yoktur. Ancak genel sağlık kurallarına uygun olarak aşırı yağlı besinlerden ve sadece protein/sadece karbonhidrat gibi dengesiz beslenme şekillerinden uzak durmanız ve kilo almaktan kaçınmanız gerekmektedir.
4. Arkadaş ortamlarında veya yazılı/görsel medyada yetkin olmayan kişilerin önerdikleri beslenme formüllerine itibar etmeyiniz. Sağlığınız için asıl tehlike, sizi yanlış yönlendiren bu tür yetkisiz kişilerdir.

**VÜCUT TEMİZLİĞİ**

1. Ameliyattan sonra ameliyat yerinize su gelmemesine dikkat ederek vücudunuzun geri kalan kısımlarını yıkayabilirsiniz.
2. Doktorunuz aksini söylemedikçe:
   1. Dreniniz yoksa ameliyattan sonra 4. gün bütün vücudunuzu yıkayabilirsiniz.
   2. Dreniniz varsa bütün vücudunuzu yıkamak için drenin çekilmesine kadar beklemeli ve dren çekildikten 4 gün sonra yıkanmalısınız.
3. Bütün vücudunuzu yıkarken yara yerinizi ovalamayınız. Sabunlu suyun yaranızın üzerinden akıp gitmesi yeterlidir. Aynı şekilde yıkandıktan sonra silinirken de yara yerinizi ovalamadan sadece havlu ile ıslaklığını emdiriniz.

**FİZİK TEDAVİ**

1. Ameliyattan sonra kolunuzda ödem oluşmasını önlemek için Fizik Tedavi polikliniğine yönlendirileceksiniz. Eğer doktorunuz sizi yönlendirmeyi unutursa kendisine hatırlatınız.
2. Size önerilen egzersizleri düzenli olarak yapmanız ileride gelişebilecek kol ödemi gibi sorunların önlenmesinde çok önemlidir. Özellikle koltuk altı lenf bezleriniz alındıysa bu programa aksatmadan uymanız daha da önemlidir.

**PATOLOJİ RAPORU**

1. Ameliyatta alınan parçalar incelenmek üzere Patoloji laboratuvarına gönderilmektedir. Bu raporların çıkmasını bizzat takip etmeniz ve sonucu alır almaz Genel Cerrahi polikliniğine başvurunuz.
2. Cerrahınız patoloji raporunuzu konseye sunacak ve konseyde alınan karar size bildirilecektir. Konsey kararları için çağrıldığınızda karar defterinde size ait bölümü imzalamayı unutmayınız.

**GENEL CERRAHİ KONTROLLERİ**

1. Konsey sonrası tedavilerinizi hangi klinik üstlenmiş olursa olsun Genel Cerrahi kontrollerinizi aksatmamalısınız. Bu kontrollerde ameliyat yerinizde veya diğer memenizde ortaya çıkması olası diğer kitlelerin takibi yapılmaktadır. Cerrahın muayenesi, ultrasonografi, mamografi ve gerektiğinde başka ileri tetkikler ileride gelişmesi olası başka meme kitlelerinin saptanmasında yaşamsal öneme sahiptir.
2. Doktorunuz tarafından başka bir öneride bulunulmadıysa Genel Cerrahi Polikliniği’ne başvurmanız gereken takip programı şöyledir:
   1. İlk kontrolünüz taburcu olduktan sonraki hafta içinde yapılacaktır.
   2. Daha sonraki kontroller şöyledir:
      1. Birinci Yıl : 3 ayda bir
      2. İkinci Yıl : 3 ayda bir
      3. Üçüncü Yıl : 6 ayda bir
      4. Dördüncü Yıl : 6 ayda bir
      5. Beşinci Yıldan Sonra: Yılda bir

**Sağlıklı Günler Dileriz**