

INSTRUCTIONS PRE-OPERATOIRE : AUGMENTATION MAMMAIRE AVEC IMPLANTS EN SILICONE

Utilisez-le comme un guide général dans votre préparation pour une augmentation mammaire à Montréal. Rappelez-vous des instructions spécifiques du Dr Chen Lee remplace ces lignes directrices générales. Assurez-vous de suivre les instructions du Dr Chen Lee. Cela est essentiel pour votre santé et la sécurité.

Trois semaines ou plus avant la chirurgie

Il peut y avoir plusieurs semaines entre votre décision de subir une intervention chirurgicale et la date de votre intervention chirurgicale. Pendant ce temps, il y a plusieurs considérations importantes:

Pratiquez de la remise en forme appropriée. Vous n'avez pas besoin d'engager un programme de conditionnement physique agressif ou nouveau, mais la pratique des habitudes de remise en forme est un facteur important dans votre santé globale et le bien-être. S'étend du haut du corps et de formation à faible résistance-poids maintenant, peut aider à améliorer votre posture et votre force dans les semaines suivant la chirurgie.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Une bonne nutrition: Mangez bien pendant les semaines avant la chirurgie. Diète sévère, trop manger ou de forte consommation d'alcool peut grandement influencer sur votre santé globale et le bien-être. Une alimentation saine et équilibrée est essentielle. En outre, commencer à prendre les suppléments journaliers suivants:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Arrêter de fumer: Fumer peut gravement nuire à votre guérison. Vous devez rester sans nicotine et sans fumée pendant **au moins 4 semaines** avant l'intervention. Vous devez également être libre de tout patch de nicotine ou des produits à base de nicotine pour un **minimum de 4 semaines** avant la chirurgie.

Mener une vie saine. Dans les semaines avant la chirurgie maintenez le mieux votre santé et votre hygiène. Un rhume, un virus ou autre maladie peut entraîner une annulation de la chirurgie ou la chirurgie peut être reportée. Assurez-vous de nous prévenir de toute maladie, de toute maladie grave ou de tout changement dans votre état de santé.

Préparer et planifier: Préparer, organiser vous pendant votre temps libre, et envisager tout le soutien que vous aurez besoin à la maison dans les jours qui suivent la chirurgie, comme les travaux ménagers, la garde d'enfants, le shopping et la conduite. Assurez-vous d'avoir un adulte responsable est confirmée pour vous conduire à la chirurgie ou pour venir vous récupérer, et que quelqu'un de responsable soit disponible pour rester avec vous pendant au moins 24 heures après la chirurgie.

Tests Préopératoire: Assurez-vous de programmer tous les tests à faire avant la chirurgie et que tout soit clair. Assurez-vous que tous les résultats de vos tests ont bien été transmis à la clinique de chirurgie du Dr. Lee.

Détendez-vous et profiter de la vie. Le stress et l'anxiété sur les événements quotidiens de la vie, et même votre chirurgie planifiée peut vous affecter. Alors que l'anxiété est commune, tout stress grave, ou détresse au cours de la pensée de la chirurgie est quelque chose que vous devez discuter avec le Dr. Lee ou en appelant la clinique. Nous sommes là pour vous soutenir et répondre à toutes vos questions. Nous voulons que votre décision soit basée sur votre confiance.

Deux à trois semaines avant la chirurgie.

Il s'agit d'un outil important de planification et de temps de préparation. Suivez toutes les bonnes habitudes de santé que vous avez commencées, en plus de ce qui suit:

Préparer et planifier: Mettez votre emploi du temps ensemble pour la veille, le jour de et les premiers jours après la chirurgie. Partagez ceci avec une ou plusieurs personnes qui vous soutiendront après la chirurgie.

Magasinez pour votre soutien-gorge post-chirurgical:

- Un soutien-gorge sans armature en fer.
- Un soutien-gorge avec coton élastique ou autre tissu respirant non rembourré et qui couvre toute la partie du sein.
- Un soutien-gorge avec des larges bretelles bien équilibrés et muni d'une large bande de soutien dans le dos et sous les seins
- Avec une fermeture sur le devant, si possible.

(Vous pouvez trouver ce soutien-gorge généralement dans le rayon sport des magasins)

La taille du bonnet et de la bande (ce qui peut être un peu plus grand que discuté avec le Dr. Lee pour accueillir toute enflure post-opératoire)

Remarque: Vous pouvez acheter plus d'un soutien-gorge, mais pensez à ne pas en acheter trop, car vous aurez probablement besoin de porter ce soutien-gorge pendant 4-6 semaines.

Remplissez vos prescriptions: Certaines prescriptions de médicaments de la douleur peuvent être nécessaires de les avoir le jour même ou la prescription a été écrite. Le Dr. Lee vous conseillera en conséquence. Vos prescriptions suivantes:

| | | | | |
|---------------------|-------|----------|-------|--------|
| Antibiotique | _____ | _____ mg | _____ | / jour |
| Anti douleur | _____ | _____ mg | _____ | / jour |
| Relaxant musculaire | _____ | _____ mg | _____ | / jour |
| Autres | _____ | _____ mg | _____ | / jour |
| Suppléments | _____ | _____ mg | _____ | / jour |

CESSEZ de prendre les médicaments ci-dessous avant l'intervention chirurgicale. Prenant une des situations suivantes peut augmenter votre risque de saignement et d'autres complications:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> L'aspirine et les médicaments contenant de l'aspirine | <input type="checkbox"/> Les suppléments d'ail |
| <input type="checkbox"/> L'ibuprofène et agents anti-inflammatoires | <input type="checkbox"/> Le thé vert ou des extraits de thé vert |
| <input type="checkbox"/> La vitamine E | <input type="checkbox"/> Les suppléments d'estrogènes |
| <input type="checkbox"/> Millepertuis | <input type="checkbox"/> Tous les autres médicaments indiqués |

Préopératoire Acquiescement et Information: Assurez-vous de subir tous les tests préopératoire prescrit par le Dr. Lee. Assurez-vous que tous les résultats des tests soit reçu par le Dr. Lee. Si un certificat médical est nécessaire et pas encore reçu, la chirurgie peut être annulée et à vos frais.

Informations vitales: Une visite préopératoire ou un appel est essentiel afin de savoir comment est votre santé, vos objectifs, et toutes informations vitales supplémentaires, comme les allergies et les considérations de santé. Votre visite ou appel préopératoire est prévue pour: Ne pas trop faire de Sport / Fitness. Évitez tout effort physique qui pourrait causer des blessures à vos épaules, au dos, aux muscles pectoraux, aux bras ou au haut de votre corps.

Une bonne nutrition: Continuez à prendre vos suppléments selon les directives.

NON-FUMEUR: Éloignez-vous de la fumée secondaire, aussi. Votre guérison et votre santé dépendent fortement sur ce point.

Mener une vie saine: Les bonnes pratiques d'hygiène sont indispensable (lavage des mains) éviter les grandes foules, ou les personnes malades. Ne risquez pas d'attraper un virus ou froid: pas de baiser sur la bouche, le partage de boissons ou d'autres opportunités à haut risque pour ne pas attraper les maladies virales ou autres qui pourrai ralentir ou nuire votre guérison.

UNE SEMAINE AVANT LA CHIRURGIE

Confirmez votre jour de chirurgie.

Cela comprend votre transport après la chirurgie et les soins (d'un adulte responsable pour les premières 24 heures).

- Passez en revue vos ordonnances et instructions.
- Passez en revue votre Registre d'informations des implants mammaires en silicone, et remplir tous les formulaires nécessaires.
- Achat de Polysporin ou autres pommade comme recommandé et des compresses 4x4.
- Confirmez tous les résultats de laboratoire et la paperasserie qui normalement ont déjà été reçus par le Dr. Lee.
- Continuer à pratiquer vos habitudes saines, la nutrition et la remise en forme. Pas d'exercices intenses.
- Pas de saunas, bains à remous, hammam ou enveloppements de boue.
- Ne pas fumer et ne pas boire d'alcool. (cause de fort saignement)
- Trouvez votre zone de confort.
- Localisez l'endroit le plus confortable où vous pouvez vous incliner doucement et récupérer. Vous ne pouvez pas faire ceci le jour de la chirurgie.
- Procurer vous des magazines, des livres et d'autres choses à vous tenir occupé et vous divertir pendant la journée ou les deux jours suivant la chirurgie.
- Pensez à vous épiler ou vous raser les aisselles ou autres régions. Vous ne pourriez pas le faire dans les jours suivant la chirurgie.

Détendez-vous.

Appelez la clinique si vous avez une anxiété inhabituelle ou des préoccupations. Prenez beaucoup de repos. Si vous avez du mal à dormir, appelez la clinique.

UN JOUR AVANT LA CHIRURGIE

Apportez votre sac pour la journée de la chirurgie. Ceci doit inclure:

- Tous les documents
- Des chaussettes chaudes en coton propres
- Vos papiers d'identité
- Chips ou crackers en cas de nausées au cours de votre retour à la maison
- Tous les médicaments prescrits
- Lunettes de lecture
- Votre soutien-gorge chirurgical

Attendez-vous à un appel de la pré-anesthésie pour examiner votre état de santé et de l'anesthésie pour la chirurgie.

Confirmez votre organisation avant et après la chirurgie, avec l'adulte responsable qui vous conduira. Confirmer aussi le planning avec votre personne de soutien pendant les 24 heures suivant la chirurgie et assurez-vous qu'il ou elle dispose de toutes les informations post-opératoires.

Douche selon les directives.

Utilisez un antibactérien, sans parfum de savon. Shampooing vos cheveux.

Ne pas utiliser de crèmes pour la peau ou des hydratants parfumés.

Ne pas utiliser de déodorant, laque pour les cheveux, parfums ou autres cosmétiques.

Retirez le verni de tous les ongles des doigts et des orteils.

Ne pas manger ni boire après 12h00 (minuit). Rien qu'une petite quantité d'eau nécessaire comme pour se brosser les dents ou à avaler des médicaments peut entraîner l'annulation de la chirurgie. Cela inclut aussi bonbons, gomme ...

RELAX! Prenez beaucoup de repos et éviter tout stress inutile.

LE JOUR DE LA CHIRURGIE

Ne rien manger: rien de plus qu'une petite quantité d'eau que nécessaire pour se brosser les dents ou à avaler des médicaments peut entraîner la nécessité d'annuler l'opération. Cela inclut bonbons, gomme, bonbons à la menthe.

Habillez-vous convenablement.

- Ne portez pas de maquillage ou autres produits cosmétiques, des bijoux de toute sorte, les lentilles de contact, pinces à cheveux, piercings: (Si il y a quelque chose que vous ne pouvez pas retirer, informez-en l'infirmière)
- Portez des vêtements amples, confortable et propre. Portez seulement un haut qui se zippe ou des boutons sur le devant. Ne portez pas de pull-overs à col roulé, ou tout haut ou bas moulant. Vous pouvez porter une robe (qui se ferme par un zippe ou des boutons). Porter des chaussures faciles à mettre et enlever. Portez des chaussettes de coton propres, car la salle d'opération peut être froide.