Dr. Mustafa Aydınol

الإصدار: سبتمبر 2026

دليل المريض

دليل شد البطن وتجميل ما بعد الولادة

ما أشرحه لكل مريض قبل جراحة البطن في إسطنبول: أي نوع من شد البطن يناسب أي جسم، متى يكون تجميل ما بعد الولادة منطقيًا، وكيف يبدو تعافيك فعليًا.



د. مصطفى أيدينول

جرّاح تجميل وترميم وجراحة تجميلية، إسطنبول

عضو في الجمعية الدولية للجراحة التجميلية والجمالية (ISAPS)

Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons

ترخيص سياحة صحية، وزارة الصحة التركية

قبل أن تبدأ

شد البطن ليس عملية واحدة. شد البطن المصغر، الكامل، الممتد، Fleur-de-Lys والعكسي تعالج مشاكل مختلفة، وتترك ندبات مختلفة وتحتاج إلى فترات تعافٍ مختلفة. اختيار النوع المناسب للمريضة أمامي أهم من أي شيء آخر في هذا الدليل.

تجميل ما بعد الولادة ليس عملية واحدة أيضًا. إنها خطة: التغييرات التي تركها الحمل في بطنك وخصرك وثدييك، يتم تصحيحها في جلسة واحدة بتخدير واحد وتعافٍ واحد، ولكن فقط بقدر ما يكون آمنًا دمجها.

اقرأ هذا الدليل بالوتيرة التي تناسبك. عندما تكونين مستعدة، أرسلي لي بعض الصور وسأخبرك بصدق أي عملية يحتاجها جسمك، وما إذا كان شد البطن هو الإجابة الصحيحة أصلاً.

د. مصطفى أيدينول

في هذا الدليل

01 ما يفعله شد البطن، وما لا يفعله

02 إصلاح العضلات: متى يكون ضروريًا

03 أي نوع من شد البطن يناسب جسمك

04 تجميل ما بعد الولادة: خطة واحدة، تعافٍ واحد

05 نتائج من ممارستي

06 هل أنت مرشح/ة مناسب/ة؟

07 العملية

08 أسبوعك في إسطنبول

09 بعد عودتك بالطائرة إلى بلدك

10 المخاطر والحدود الصادقة

11 كيفية قراءة صور قبل وبعد

12 أسئلة لطرحها على أي جرّاح

13 التكلفة وكيف تحصل على عرض سعر

14 عن د. Aydınol وخطوتك التالية

01

ما يفعله شد البطن، وما لا يفعله

يزيل شد البطن الجلد الزائد والدهون من البطن، وعند الحاجة، يصلح العضلات. بمجرد أن يتمدد الجلد إلى ما يتجاوز قدرته على التعافي، لا يمكن للنظام الغذائي أو التمارين أو الشد غير الجراحي أن يحل محله.

أقيّم كل بطن في ثلاث طبقات

الجلد

مقدار الجلد المترهل وما إذا كان يمتد حول الخاصرتين. هذا يحدد نوع شد البطن وطول الندبة.

الدهون

دهون البطن والخصر والظهر، تُعالج بشفط الدهون في نفس العملية، بحذر، حتى يحتفظ الجلد بإمداد الدم.

العضلات

ما إذا كانت عضلات البطن قد انفصلت بعد الحمل أو تغير الوزن. إصلاحها يمنح الشكل المسطح الذي تأمله معظم المريضات.

ما لن يفعله شد البطن

- ليست عملية لإنقاص الوزن. تعمل بشكل أفضل عندما تكونين قريبة من وزنك المثالي والمستقر.
- لا يمكنه إزالة الدهون داخل البطن، حول الأعضاء. البطن المشدود والمستدير من الدهون الداخلية يبقى.
- إنه لا يوقف الزمن. إصلاح الجلد والعضلات دائم، لكن زيادة الوزن الكبيرة أو حمل آخر سيغير النتيجة.

دهون مع جلد مشدود بشكل معقول؟ إذن قد لا تحتاجين إلى شد البطن

شفط الدهون

شفط الدهون بتقنية VASER أو MicroAire يزيل الدهون من خلال شقوق صغيرة، دون ندبة طويلة، عندما يكون الجلد لا يزال مشدودًا.

شد الجلد

عندما تكون جودة الجلد على الحد الفاصل، يمكن لـ Renuvion أو Endolift مساعدة الجلد على الانكماش بعد شفط الدهون.

الحد الصادق: لا يمكن لأي جهاز أن يرفع طية جلد متدلية أو يغلق انفصال عضلي. هذا يتطلب جراحة. mustafaaydinol.com/ar/شفط-الدهون-في-تركيا/

02

إصلاح العضلات: متى يكون ضروريًا

يمكن للحمل والتغيرات الكبيرة في الوزن أن تمدد عضلتي البطن العموديتين بعيدًا عن بعضهما. إزالة الجلد وحدها لا يمكنها إصلاح هذا؛ يُغلق الفجوة بالغرز، مثل مشد داخلي. لكن إصلاح العضلات التي لا تحتاج إليه يضيف فقط ألمًا ووقت تعافٍ.

متى أصلح العضلات

بعد الحمل أو التغيرات الكبيرة في الوزن، معظم المريضات لديهن انفصال يحتاج إلى إغلاق. أقيّمه بالفحص، وعندما تكون الصورة غير واضحة، بالتصوير. يتم الإصلاح بغرز دائمة.

متى أختار بشكل مختلف

مريضة شابة لم تحمل من قبل، أو رجل، عادة لا يحتاج إلى إصلاح. في مريضة أصغر سنًا قد تحمل لاحقًا، أستخدم غرزًا قابلة للامتصاص: تثبت أثناء شفاء الأنسجة ثم تسمح لجدار البطن بالتمدد بشكل طبيعي.

هل إصلاح العضلات دائمًا جزء من شد البطن؟

لا. إنه قرار أتخذه لكل مريضة، عند الفحص، وأشرحه لكِ قبل الجراحة. عيادة تدرجه افتراضيًا، أو تستبعده افتراضيًا، لا تقيّم بطنك.

عادة ما يكون إصلاح العضلات، وليس إزالة الجلد، هو ما يمنح الشكل المسطح الذي تأمله معظم المريضات. لهذا السبب أقرره حالة بحالة، أبدًا افتراضيًا.

03

أي نوع من شد البطن يناسب جسمك

ندبة قصيرة ومنخفضة

شد البطن المصغر

للجلد المترهل المحدود أسفل السرة، مع انفصال عضلي قليل أو معدوم. لا يتم تحريك السرة والتعافي أسرع. أقدمه فقط عندما يكون الفائض محصورًا حقًا في أسفل البطن.

من الورك إلى الورك، تحت الملابس الداخلية

شد البطن الكامل

للبطن النموذجي بعد الحمل. يُزال الجلد من السرة إلى منطقة العانة، تُعاد وضع السرة وتُصلح العضلات عند الحاجة.

حول الخاصرتين

شد البطن الممتد

للترهل الذي يستمر حول الخاصرتين نحو الظهر، عادة بعد فقدان وزن متوسط إلى كبير. الندبة أطول، مقايضة أناقشها بصراحة.

ندبة أفقية وعمودية

Fleur-de-Lys

يضيف ندبة عمودية في خط الوسط، لفقدان الوزن الهائل حيث يتدلى الجلد في كل اتجاه. الندبة العمودية تكلفة حقيقية، لذا أوصي بها فقط عندما يبقى الجزء العلوي من البطن مترهلاً.

في الطية تحت الثديين

شد البطن العكسي

يزيل الجلد المترهل من الجزء العلوي من البطن من خلال شق في الطية تحت الثديين. غالبًا ما يُدمج مع جراحة الثدي.

شد البطن وشفط الدهون 360

شد البطن 360

شد البطن مع شفط الدهون حول الخصر وأسفل الظهر بالكامل، بحيث يتم تشكيل الخصر من كل زاوية، وليس فقط من الأمام.

غالبًا ما تُخطط ضمن العملية نفسها

- شفط دهون الخصر والخاصرتين والظهر، غالبًا بتقنية VASER
- رفع الثدي، تكبيره، تصغيره أو زرع مع رفع
- نقل الدهون إلى الأرداف (BBL) أو إلى الثديين
- رفع الذراع أو الفخذ بعد فقدان الوزن الكبير، ضمن حدود السلامة أدناه

تُخطط التركيبات مسبقًا كعملية واحدة وتعافٍ واحد. هذا قرار استشاري، وليس خيارًا من قائمة.

04

تجميل ما بعد الولادة: خطة واحدة، تعافٍ واحد

تجميل ما بعد الولادة ليس إجراءً واحدًا ولا ينبغي أبدًا بيعه كحزمة ثابتة. إنه مزيج شخصي من العمليات، يتم إجراؤها في جلسة واحدة، للتغييرات التي تركها الحمل.

البطن

شد البطن مع إصلاح العضلات. في ممارستي هو جوهر كل تجميل ما بعد الولادة تقريبًا.

الخصر والظهر

شفط دهون الخصر والخاصرتين والظهر بتقنية VASER، أحيانًا مع Renuvion حيث يحتاج الجلد إلى مساعدة للشد.

الثديان

رفع، تكبير، تصغير أو زرع مع رفع. يُضاف نقل الدهون إلى الثديين أو الأرداف فقط عندما يناسب جسمك.

قواعد السلامة التي أدمج العمليات بها

- يتم إجراء ثلاث عمليات شد رئيسية كحد أقصى في جلسة واحدة. شد البطن، رفع الثدي أو تصغيره، رفع الذراع أو الفخذ أو الأرداف كل منها يُحسب واحدًا.
- لا يُدمج شد الوجه أبدًا مع جراحة الجسم، ولا تُجرى عملية تجميل الأنف في نفس يوم شد البطن.
- الجراحة المدمجة تحتاج إلى وزن مستقر، صحة عامة جيدة وفحوصات طبيعية. إذا تطلب وقت العملية أو جودة الأنسجة ذلك، نقسم الجراحة على مراحل.
- بعد فقدان الوزن الكبير، قد تستغرق النتيجة الجيدة جلستين أو حتى ثلاث.

متى يكون الوقت المناسب؟

بعد ستة أشهر إلى سنة على الأقل من الولادة، وستة أشهر على الأقل بعد توقف الرضاعة الطبيعية. يجب أن يكون وزنك قريبًا من وزنك المثالي ومستقرًا. حمل آخر ليس حاجزًا طبيًا، لكن إذا كنتِ تخططين لواحد قريبًا، أنصح بشدة بالانتظار.

05

نتائج من ممارستي

هؤلاء مرضاي أنا. كل صورة مُعنونة بما تم بالضبط، ولا شيء أكثر.







مريضة واحدة، عملية واحدة

تجميل الأم

شد البطن الكامل مع إصلاح العضلات، شفط دهون الخصر والخاصرتين والظهر بتقنية VASER، Renuvion عند الخاصرتين، ورفع الثدي مع نقل الدهون، مخطط كعملية واحدة. دراسة الحالة الكاملة، مع القرارات وراء كل خطوة: mustafaaydinol.com/ar/درا-في-تركيا-الولادة-بعد-ما-تجميل-عملية/

المزيد من النتائج



شد البطن، رفع الثدي مع زرعات، شفط الدهون وBBL

قبل (يسار) وبعد (يمين).



شفط الدهون، شد البطن وBBL

قبل (يسار) وبعد (يمين).



شد البطن Fleur-de-Lys، رفع الثدي مع زرعات، BBL وشفط الدهون

قبل (يسار) وبعد (يمين).



قصة مريض

جاءت من مانشستر لتجميل ما بعد الولادة: رفع الثدي مع زرعات، شد البطن مع إصلاح العضلات وشفط الدهون.

امسح للمشاهدة

المزيد من النتائج: mustafaaydinol.com/ar/معرض-الصور-قبل-وبعد/

06

هل أنت مرشح/ة مناسب/ة؟

أفضل المرشحات قريبات من وزنهن المثالي، مع جلد مترهل، عضلات ممتدة أو كليهما لا يمكن للتمارين تغييرها بعد الآن. العمر أقل أهمية من الصحة العامة.

معظم مريضات شد البطن لدي يقعن في ثلاث مجموعات

بعد الحمل

جلد مترهل أسفل السرة، انفصال عضلي وغالبًا تغييرات في الثدي أيضًا. هنا يناسب عادة شد البطن الكامل، أو تجميل ما بعد الولادة.

بعد فقدان الوزن

جلد يتدلى فوق أسفل البطن وغالبًا حول الخاصرتين. شد البطن الممتد أو Fleur-de-Lys، أحيانًا في أكثر من جلسة واحدة.

الرجال والمريضات دون حمل

جلد مترهل مع دهون عنيدة، عادة دون انفصال عضلي. غالبًا شد البطن مع شفط الدهون، ودون إصلاح العضلات.

متى سأقول لا، أو ليس بعد

- مشكلتك دهون مع جلد مشدود بشكل معقول. شد البطن هو الأداة الخاطئة؛ شفط الدهون هو الحل، وسأخبرك بذلك.
- وزنك لا يزال يتغير. عادة أريده مستقرًا لأربعة إلى ستة أشهر، بما في ذلك بعد أدوية إنقاص الوزن، لأن الوزن الذي يعود سيمدد شد البطن.
- ولدتِ منذ أقل من ستة أشهر إلى سنة، أو توقفتِ عن الرضاعة الطبيعية منذ أقل من ستة أشهر.
- تدخنين أو تستخدمين النيكوتين ولا يمكنك التوقف قبل الجراحة. عدم التدخين من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية شفائك.

07

العملية

التخدير

التخدير العام

مدة العملية

حوالي 2 إلى 4 ساعات؛ تجميل ما بعد الولادة حوالي 4 إلى 6

المستشفى

ليلتان

الدرنقات

تُزال في إسطنبول، عادة حول اليوم الثالث

لا أجري شفط دهون عنيفًا لجلد البطن نفسه. ترقيقه لمطاردة نتيجة أنحف هو كيف تحدث مشاكل الشفاء وفقدان الجلد.

الندبة والسرة

يقع الشق منخفضًا، بحيث تُغطى الندبة بالملابس الداخلية أو ملابس السباحة. يُغلق الجلد في طبقات، وفي شد البطن الكامل تُعاد تشكيل السرة من خلال شق صغير حولها.

تُزال المصارف في إسطنبول بناءً على كمية السوائل التي تجمعها. لا تُترك أبدًا لكِ لإدارتها في المنزل.

08

أسبوعك في إسطنبول

خطط لحوالي سبعة أيام في إسطنبول، حتى للعمليات المدمجة الكبيرة.

اليوم 0

الجراحة

عمليتك تحت التخدير العام. تمشين في غضون ساعات من الجراحة، منحنية قليلاً إلى الأمام. هذا طبيعي ويحمي الإصلاح.

اليومان 1 إلى 2

ليلتان في المستشفى

المصارف، رباطك الضاغط ومراقبة دقيقة. العمليات الأكبر والمدمجة تحصل أيضًا على وقاية من تجلط الدم.

من اليوم 2

الفندق

تنتقلين إلى فندقك مع تواصل يومي من فريقي. تُزال المصارف حول اليوم الثالث، ويبدأ التدليك الليمفاوي، عادة كل يومين.

اليوم 6

فحص نهائي

الضمادات وفحص نهائي قبل مغادرتك. معظم المريضات يسافرن إلى بلدهن في اليوم السادس أو السابع.

مخطط التعافي

استخدم/ي مخطط التعافي على موقعي لتحويل تاريخ الجراحة إلى تقويم يومي لرحلتك.

mustafaaydinol.com/ar/مخطط-التعافي/

بعد عودتك بالطائرة إلى بلدك

حوالي أسبوعين

استحمامك الأول حول اليوم العاشر، بمجرد إزالة المصارف لعدة أيام. يمكنك النوم مسطحة مرة أخرى، ومعظم المريضات يعدن إلى العمل المكتبي حول اليوم الرابع عشر.

حوالي 3 إلى 4 أسابيع

القيادة حول الأسبوع الثالث. تبدأ العناية بالندوب، باستخدام جل أو صفائح السيليكون وواقي الشمس. حمام، مسبح أو البحر من حوالي الأسبوع الرابع.

من 6 إلى 8 أسابيع

ارتدي الرباط الضاغط لستة أسابيع على الأقل، كثير من المريضات حتى ثمانية. تمارين القلب الخفيفة من حوالي الأسبوع السادس؛ تدريب البطن والرفع الثقيل من حوالي الأسبوع الثامن.

3 إلى 12 شهرًا

معظم التورم يستقر بحلول ثلاثة إلى أربعة أشهر. تبدو الندبة في أسوأ حالاتها حول الأسابيع من الرابع إلى الثامن وتستمر في النضج لاثني عشر إلى ثمانية عشر شهرًا.

أمور طبيعية في الأسابيع الأولى

- تورم أسفل البطن يزداد خلال اليوم
- خدر في جلد أسفل البطن، يتحسن على مدى أشهر
- شد، والمشي منحنية قليلاً إلى الأمام في الأسابيع الأولى
- إمساك في البداية: اشربي الكثير من الماء وتناولي الألياف

اتصل/ي بفريقي فورًا إذا لاحظت/

- ضيق نفس أو ألم في الصدر
- ربلة ساق مؤلمة أو متورمة
- حمى، أو تورم يزداد بسرعة
- نزيف غزير، أو جرح ينفتح

المخاطر والحدود الصادقة

كل عملية لها مخاطر. في شد البطن، المخاطر المهمة هي التورم المصلي، مشاكل التئام الجروح، العدوى ونادرًا جلطات الدم. عدم التدخين والمشي المبكر يقللان منها جميعًا بشكل كبير.

تجمع سوائل (Seroma)

تجمع السوائل تحت الجلد بعد إزالة المصارف. الضغط، المشي المبكر والمصارف التي تبقى حتى ينخفض الناتج كلها تقلله.

التئام الجروح

الأكثر احتمالاً حيث تكون الندبة تحت أكبر توتر. التدخين وسديلة جلد مرققة بشكل مفرط يجعلانه أكثر احتمالاً، ولهذا أحمي إمداد الدم للسديلة.

الجلطات الدموية

نادرة، لكن خطيرة. المشي المبكر والضغط يحميان كل مريضة؛ العمليات الأكبر والمدمجة تحصل أيضًا على وقاية من تجلط الدم ومراقبة أقرب.

الندبة والإحساس

الندبة دائمة، موضوعة منخفضة قدر الإمكان. يُتوقع خدر جلد أسفل البطن ويتحسن على مدى أشهر.

حدّان صادقان

إصلاح الجلد والعضلات دائم، لكن شد البطن لا يحميك من المستقبل. زيادة الوزن الكبيرة أو حمل آخر سيغير النتيجة.

معظم المشاكل التي أراها بعد الجراحة يمكن الوقاية منها: تدليك تم تخطيه، أو ضغط تُرك مبكرًا جدًا. دورك في التعافي مهم بقدر دوري.

11

كيفية قراءة صور قبل وبعد

يكاد كل بطن يبدو مسطحًا في صورة مُلتقطة بالزاوية المناسبة، وفي الإضاءة المناسبة، مع حبس النفس. المقارنة العادلة تُظهر لك الصورة كاملة.

ما الذي تبحث/ين عنه

- ✓ الوضعية نفسها، والمسافة نفسها، والإضاءة نفسها في الصورتين. التفاف بسيط أو حبس النفس يغيّر شكل الخصر.
- ✓ الندبة: مدى انخفاضها ومدى امتدادها، لا مجرد مدى استواء المقدمة في الصورة.
- ✓ السُّرّة: الشكل والموقع الطبيعيان مهمان بقدر أهمية بطن مسطّح.
- ✓ الطوابع الزمنية. النتيجة بعد أسبوع من الجراحة تكون ما زالت متورّمة ومشدودة بضغط المشدّ. اطلبي رؤية صور بعد ستة واثني عشر شهرًا.

أطبّق القاعدة نفسها على مرضاي: أُقيّم البطن بعد ستة أشهر، وأُقيّم الندبة بعد اثني عشر شهرًا. قبل ذلك، يظلّ التورّم ولون الندبة في تغيّر مستمر.

أسئلة لطرحها على أي جرّاح

الجرّاح أهم من التقنية، والبنية المحيطة بالجراحة لا تقل أهمية عن الجراحة نفسها.

1. هل أنت معتمد في جراحة التجميل والترميم والجراحة التجميلية، وأي جمعيات أنت عضو فيها؟
2. أي نوع من شدّ البطن تنصح/تنصحين به لحالتي، وأين ستكون الندبة تحديدًا؟
3. هل لديّ تباعد في العضلات، وكيف قيّمتَه؟
4. إذا جمعتَ/جمعتِ عمليات، فما إجمالي زمن العملية، ولماذا يُعدّ ذلك آمنًا بالنسبة لي؟
5. كم سأبقى في المستشفى، ومن الذي يزيل الأنابيب؟
6. كيف يتم منع الجلطات الدموية أثناء الجراحة وبعدها؟
7. من الذي يفحصني في إسطنبول بعد الجراحة، ومن أتواصل معه عندما أكون في بلدي؟
8. ما الذي يتضمنه السعر بالضبط؟

إشارات تحذيرية

- سعر قبل أن يرى أي شخص صورك
- باقة ثابتة لـ mommy makeover، نفسها للجميع
- ترك الأنابيب لتدير/تديري أمرها في المنزل
- رحلة عودة خلال بضعة أيام بعد عملية كبيرة مُجمّعة

التكلفة وكيف تحصل على عرض سعر

لا أنشر سعرًا واحدًا، لأنه لا توجد عملية شدّ بطن واحدة تناسب الجميع. تكلفة الجراحة في إسطنبول أقل بكثير من المملكة المتحدة أو ألمانيا أو عموم الاتحاد الأوروبي، لأن تكاليف التشغيل المحلية أقل.

ما الذي يشكّل عرض سعرك

- نوع شدّ البطن، وما إذا كانت العضلات ستُرمَّم
- شفط دهون إضافي، أو VASER أو Renuvion
- ما إذا كانت جلسة مُجمّعة، مثل mommy makeover
- مدة إقامتك في المستشفى

كيف تحصل/ين على عرض سعرك

1
أرسل/ي صورك

صور أمامية وجانبية وخلفية لبطنك، وأنت واقف/واقفة بوضعية مريحة. هذا يكفي لرأي أول.

2
مكالمة فيديو

نتحدث عما ترغبين فيه، وما يحتاجه جسمكِ، وأسئلتكِ.

3
عرض سعر مكتوب

خطة علاجك وعرض السعر كتابةً. يتضمن ذلك المستشفى والتخدير والمتابعة في إسطنبول والتواصل بعد العملية.

عن الدكتور أيدينول



أكملت تدريبي التخصصي في جراحة التجميل والترميم والجراحة التجميلية في جامعة Dicle (2012 إلى 2017)، وأدير عيادتي الخاصة في إسطنبول منذ 2020. يشمل عملي تجديد شباب الوجه، تجميل الأنف، جراحة الثدي ونحت القوام، دائمًا بالقاعدة نفسها: الإجراء الصحيح في الوقت الصحيح، أو «لا» صادقة.

يسافر مرضى من ألمانيا وإيطاليا والمملكة المتحدة والشرق الأوسط والعديد من الدول الأخرى إلى إسطنبول لإجراء الجراحة معي. أنا وفريقي نخطط للرحلة كاملة حول العملية.

- أكثر من 10,000 إجراء جراحي
- عضو في الجمعية الدولية للجراحة التجميلية والجمالية (ISAPS)
- Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- الجمعية الأوروبية لتجميل الأنف
- ترخيص سياحة صحية، وزارة الصحة التركية

خطوتك التالية

أرسل/ي بضع صور عبر WhatsApp. أخبرني بما يزعجك أكثر، وسأخبرك بصراحة بما أوصي به.

واتساب +90 544 772 07 72

البريد الإلكتروني info@mustafaaydinol.com

العيادة Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

راسلنا على WhatsApp

خطّط لفترة تعافيك

شدّ البطن

هذا الدليل معلومات عامة ولا يغني عن استشارة طبية شخصية. تعتمد خطتك والعملية وتعافيك على فحصك الشخصي.