Dr. Mustafa Aydınol

Udgave: september 2026

PATIENTVEJLEDNING

Guiden til maveplastik og Mommy Makeover

Det, jeg forklarer alle patienter før mavekirurgi i Istanbul: hvilken maveplastik der passer til hvilken krop, hvornår en mommy makeover giver mening, og hvordan Deres heling reelt ser ud.



Dr. Mustafa Aydınol

Plastik-, rekonstruktions- og æstetisk kirurg, Istanbul

- ISAPS-medlem
- Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- Godkendelse til sundhedsturisme, Turkish Ministry of Health

Før De går i gang

En maveplastik er ikke én operation. En mini-, en fuld-, en udvidet, en Fleur-de-Lys og en omvendt maveplastik behandler forskellige problemer, efterlader forskellige ar og kræver forskellig heling. At vælge den rigtige til den patient, jeg har foran mig, betyder mere end noget andet i denne guide.

En mommy makeover er heller ikke én operation. Det er en plan: de ændringer, graviditeten har efterladt i Deres mave, talje og bryster, korrigeret i én session med én bedøvelse og én heling, men kun i det omfang det er sikkert at kombinere dem.

Læs denne guide i Deres eget tempo. Når De er klar, så send mig nogle få fotografier, og jeg vil ærligt fortælle Dem, hvilken operation Deres krop har brug for, og om en maveplastik overhovedet er det rigtige svar.

Dr. Mustafa Aydınol

I denne guide

01 Hvad en maveplastik gør, og hvad den ikke gør

02 Muskelreparation: hvornår den er nødvendig

03 Hvilken maveplastik passer til Deres krop

04 Mommy makeover: én plan, én heling

05 Resultater fra min klinik

06 Er De en god kandidat?

07 Operationen

08 Deres uge i Istanbul

09 Efter De flyver hjem

10 Risici og ærlige begrænsninger

11 Sådan læser De før- og efterbilleder

12 Spørgsmål De bør stille enhver kirurg

13 Pris og hvordan De får et tilbud

14 Om Dr. Aydınol og Deres næste skridt

01

Hvad en maveplastik gør, og hvad den ikke gør

En maveplastik fjerner overskydende hud og fedt fra maven og reparerer, hvor det er nødvendigt, musklerne. Når huden er strakt ud over sin evne til at trække sig tilbage, kan kost, motion og ikke-kirurgisk opstramning ikke erstatte den.

Jeg vurderer hver mave i tre lag

Hud

Hvor meget løs hud der er, og om den fortsætter rundt om flankerne. Det afgør typen af maveplastik og arrets længde.

Fedt

Fedt på mave, talje og ryg, behandlet med fedtsugning i samme operation, omhyggeligt, så huden bevarer sin blodforsyning.

Muskler

Om mavemusklerne har skilt sig efter graviditet eller vægtændring. At reparere dem giver den flade profil, de fleste patienter håber på.

Hvad en maveplastik ikke vil gøre

- Det er ikke en vægttabsoperation. Den virker bedst, når De er tæt på Deres idealvægt og har en stabil vægt.
- Den kan ikke fjerne fedtet inde i maven, omkring organerne. En fast, rund mave fra indre fedt bliver.
- Det stopper ikke tiden. Hud- og muskelreparationen er permanent, men betydelig vægtøgning eller en ny graviditet vil ændre resultatet.

Fedt med rimeligt stram hud? Så har De måske ikke brug for en maveplastik

Fedtsugning

VASER- eller MicroAire-fedtsugning fjerner fedt gennem små snit uden et langt ar, når huden stadig er fast.

Hudopstramning

Når hudkvaliteten er på grænsen, kan Renuvion eller Endolift hjælpe huden med at trække sig sammen efter fedtsugning.

Den ærlige grænse: ingen enhed kan fjerne en hængende hudfold eller lukke en muskeladskillelse. Det kræver kirurgi. mustafaaydinol.com/da/fedtsugning-i-turkiye/

02

Muskelreparation: hvornår den er nødvendig

Graviditet og store vægtændringer kan strække de to lodrette mavemuskler fra hinanden. Hudfjernelse alene kan ikke løse dette; afstanden lukkes med suturer, som et indvendigt korset. Men at reparere muskler, der ikke har behov for det, tilføjer kun smerter og længere helingstid.

Når jeg reparerer musklerne

Efter graviditet eller store vægtændringer har de fleste patienter en adskillelse, der skal lukkes. Jeg vurderer det ved undersøgelse og, hvor billedet er uklart, ved billeddiagnostik. Reparationen udføres med permanente suturer.

Når jeg vælger anderledes

En ung patient, der ikke har været gravid, eller en mand, har som regel ikke behov for en reparation. Hos en yngre patient, der stadig kan blive gravid, bruger jeg absorberbare suturer: de holder, mens vævet heler, og lader derefter bugvæggen strække sig naturligt.

Er muskelreparation altid en del af en maveplastik?

Nej. Det er en beslutning, jeg træffer for hver patient ved undersøgelsen, og jeg forklarer Dem det før operationen. En klinik, der inkluderer det som standard, eller udelader det som standard, vurderer ikke Deres mave.

Det er som regel muskelreparationen, ikke hudfjernelsen, der giver den flade profil, de fleste patienter håber på. Derfor beslutter jeg det fra sag til sag, aldrig som standard.

03

Hvilken maveplastik passer til Deres krop

Kort, lavt ar

Mini maveplastik

Til løs hud begrænset til området under navlen, med lille eller ingen muskeladskillelse. Navlen flyttes ikke, og helingen er hurtigere. Jeg tilbyder den kun, når overskuddet virkelig er begrænset til den nedre del af maven.

Fra hofte til hofte, under undertøj

Fuld maveplastik

Til den typiske mave efter graviditet. Hud fra navlen og ned til skambenet fjernes, navlen flyttes, og musklerne repareres, hvor det er nødvendigt.

Rundt om flankerne

Udvidet maveplastik

Til løshed, der fortsætter rundt om flankerne mod ryggen, typisk efter moderat til stort vægttab. Arret er længere, en afvejning jeg drøfter åbent.

Vandret og lodret ar

Fleur-de-Lys

Tilføjer et lodret ar i midtlinjen ved massivt vægttab, hvor huden hænger i alle retninger. Det lodrette ar er en reel pris, så jeg anbefaler det kun, når den øvre del af maven ellers ville forblive løs.

I folden under brysterne

Omvendt maveplastik

Fjerner løs hud på den øvre del af maven gennem et snit i folden under brysterne. Den kombineres ofte med brystkirurgi.

Maveplastik og lipo 360

360 maveplastik

En maveplastik kombineret med fedtsugning hele vejen rundt om taljen og den nedre ryg, så taljen formes fra alle vinkler, ikke kun forfra.

Ofte planlagt i samme operation

- Fedtsugning af talje, flanker og ryg, ofte med VASER
- Brystløft, forstørrelse, reduktion eller implantat med løft
- Fedtoverførsel til balderne (BBL) eller til brysterne
- Arm- eller lårplastik efter stort vægttab, inden for sikkerhedsgrænserne nedenfor

> Kombinationer planlægges på forhånd som én operation og én helingsperiode. Det er en beslutning ved konsultationen, ikke et menukortvalg.

04

Mommy makeover: én plan, én heling

En mommy makeover er ikke én enkelt procedure og bør aldrig sælges som en fast pakke. Det er en personlig kombination af operationer, udført i én session, for de ændringer graviditeten har efterladt.

Mave

En maveplastik med muskelreparation. I min klinik er det kernen i næsten enhver mommy makeover.

Talje og ryg

VASER-fedtsugning af talje, flanker og ryg, nogle gange med Renuvion, hvor huden har brug for hjælp til at stramme op.

Bryster

Et løft, en forstørrelse, en reduktion eller et implantat med løft. Fedtoverførsel til brysterne eller balderne tilføjes kun, når det passer til Deres krop.

Sikkerhedsreglerne jeg kombinerer operationer efter

- Højst tre større løft i én session. En maveplastik, et brystløft eller en brystreduktion, et arm-, lår- eller baldeløft tæller hver som én.
- Et ansigtsløft kombineres aldrig med kropskirurgi, og en næseoperation udføres ikke samme dag som en maveplastik.
- Kombineret kirurgi kræver stabil vægt, god almen helbredstilstand og normale prøver. Hvis operationstid eller vævskvalitet kræver det, opdeler vi operationen i etaper.
- Efter stort vægttab kan et godt resultat kræve to eller endda tre sessioner.

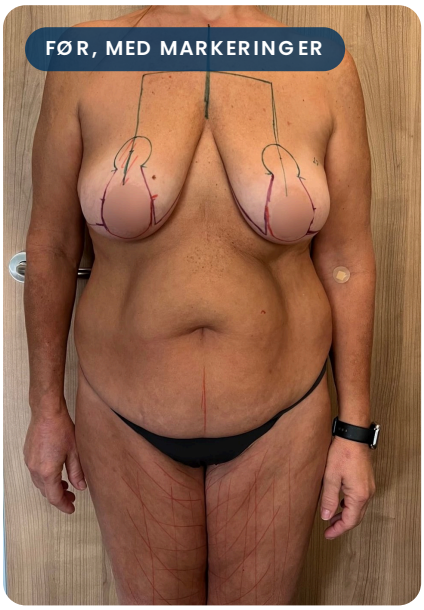
Hvornår er det rette tidspunkt?

Mindst seks måneder til et år efter fødslen og mindst seks måneder efter amning er stoppet. Deres vægt bør være tæt på Deres ideal og stabil. En ny graviditet er ikke en medicinsk barriere, men hvis De planlægger en snart, anbefaler jeg kraftigt at vente.

05

Resultater fra min klinik

Det er mine egne patienter. Hvert foto er mærket med præcis, hvad der blev gjort, intet mere.







Én patient, én operation

Mommy makeover

Fuld maveplastik med muskelreparation, VASER-fedtsugning af talje, flanker og ryg, Renuvion ved flankerne samt et brystløft med fedtoverførsel, planlagt som én operation. Hele casestudiet, med beslutningerne bag hvert trin: mustafaaydinol.com/da/mommy-makeover-i-tyrkiet-et-casestudie-af-maveplastik-vaser-fedtsugning-og-brystloeft-i-en-session/

Flere resultater



Abdominoplastik, brystløft med implantater, fedtsugning og BBL

Før (venstre) og efter (højre).



Fedtsugning, abdominoplastik og BBL

Før (venstre) og efter (højre).



Fleur-de-Lys abdominoplastik, brystløft med implantater, BBL og fedtsugning

Før (venstre) og efter (højre).



PATIENTHISTORIE

Hun kom fra Manchester for en mommy makeover: et brystløft med implantater, en maveplastik med muskelreparation og fedtsugning.

Scan for at se

Flere resultater: mustafaaydinol.com/da/foer-og-eftergalleri/

06

Er De en god kandidat?

De bedste kandidater er tæt på deres idealvægt, med løs hud, strakte muskler eller begge dele, som motion ikke længere kan ændre. Alder betyder mindre end den generelle helbredstilstand.

De fleste af mine maveplastikpatienter falder i tre grupper

Efter graviditet

Løs hud under navlen, en muskeladskillelse og ofte også ændringer i brysterne. Her passer en fuld maveplastik, eller en mommy makeover, som regel.

Efter vægttab

Hud, der hænger over den nedre del af maven og ofte også rundt om flankerne. En udvidet eller Fleur-de-Lys maveplastik, nogle gange i mere end én session.

Mænd og patienter uden graviditet

Løs hud med genstridigt fedt, som regel uden en muskeladskillelse. Ofte en maveplastik med fedtsugning og uden muskelreparation.

Hvornår jeg vil sige nej, eller ikke endnu

- Deres problem er fedt med rimeligt stram hud. En maveplastik er det forkerte værktøj; fedtsugning er svaret, og det vil jeg sige Dem.
- Deres vægt ændrer sig stadig. Jeg ønsker som regel, at den er stabil i fire til seks måneder, også efter vægttabsmedicin, fordi vægt, der kommer tilbage, vil strække en maveplastik.
- De har født for mindre end seks måneder til et år siden, eller stoppede med at amme for mindre end seks måneder siden.
- De ryger eller bruger nikotin og kan ikke stoppe før operationen. Ikke at ryge er en af de vigtigste ting, De kan gøre for at beskytte Deres heling.

07

Operationen

BEDØVELSE

Fuld narkose

OPERATIONSTID

Ca. 2 til 4 timer; en mommy makeover ca. 4 til 6

HOSPITAL

To nætter

DRÆN

Fjernes i Istanbul, typisk omkring dag tre

Jeg udfører ikke aggressiv fedtsugning af selve mavehuden. At gøre den tyndere for at jagte et slankere resultat er sådan, helingsproblemer og hudtab opstår.

Arret og navlen

Snittet ligger lavt, så arret dækkes af undertøj eller badetøj. Huden lukkes i lag, og ved en fuld maveplastik formes navlen gennem et lille snit rundt om den.

Dræn fjernes i Istanbul ud fra, hvor meget væske de opsamler. De overlades aldrig til Dem at håndtere derhjemme.

08

Deres uge i Istanbul

Planlæg cirka syv dage i Istanbul, også ved en større kombineret operation.

Dag 0

Operation

Deres operation i generel anæstesi. De går rundt inden for få timer efter operationen, let foroverbøjet. Det er normalt og beskytter reparationen.

Dag 1 til 2

To nætter på hospital

Dræn, Deres kompressionsbeklædning og tæt observation. Større og kombinerede operationer får også blodfortyndende profylakse.

Fra dag 2

Hotel

De flytter til Deres hotel med daglig kontakt fra mit team. Drænene fjernes omkring dag tre, og lymfedrænagemassage starter, typisk hver anden dag.

Dag 6

Afsluttende kontrol

Forbindinger og en afsluttende undersøgelse, før De rejser. De fleste patienter flyver hjem på dag seks eller syv.

Helingsplanlægger

Brug helingsplanlæggeren på min hjemmeside til at omdanne Deres operationsdato til en dag-for-dag-kalender for Deres rejse.
mustafaaydinol.com/da/rekonvalescensplanlaegger/

09

Efter De flyver hjem

Omkring 2 uger

Deres første brusebad omkring dag ti, når drænene har været ude i flere dage. De kan sove fladt igen, og de fleste patienter vender tilbage til kontorarbejde omkring dag fjorten.

Omkring 3 til 4 uger

Bil kørsel omkring uge tre. Arpleje starter, med silikonegel eller -plastre og solbeskyttelse. Bad, pool eller havet fra omkring uge fire.

6 til 8 uger

Brug kompressionsbeklædningen i mindst seks uger; mange patienter til otte. Let konditionstræning fra omkring uge seks; mavetræning og tunge løft fra omkring uge otte.

3 til 12 måneder

Det meste af hævelsen har lagt sig efter tre til fire måneder. Arret ser værst ud omkring uge fire til otte og modnes fortsat i tolv til atten måneder.

Normalt i de første uger

- Hævelse af den nedre del af maven, som tiltager i løbet af dagen
- Følelsesløshed i huden på den nedre del af maven, som bedres over måneder
- Stramhed og at gå let foroverbøjet i de første uger
- Forstoppelse i starten: drik rigeligt med vand og spis fibre

Kontakt mit team med det samme, hvis De bemærker

- Åndenød eller brystsmerter
- En smertefuld eller hævet læg
- Feber eller hævelse, der tiltager hurtigt
- Kraftig blødning eller et sår, der åbner sig

10

Risici og ærlige begrænsninger

Enhver operation har risici. Ved maveplastik er de vigtigste serom, sårhelingsproblemer, infektion og, sjældent, blodpropper. Ikke at ryge og at komme tidligt op at gå reducerer dem alle betydeligt.

Serom

Væske, der samler sig under huden, efter at drænene er fjernet. Kompression, tidlig mobilisering og dræn, der bliver siddende, til mængden er lav, reducerer det.

Sårheling

Mest sandsynligt der, hvor arret er under størst spænding. Rygning og en for tynd hudlap gør det mere sandsynligt, hvilket er grunden til, at jeg beskytter lappens blodforsyning.

Blodpropper

Sjældent, men alvorligt. Tidlig mobilisering og kompression beskytter alle patienter; større og kombinerede operationer får også blodfortyndende profylakse og tættere observation.

Ar og følesans

Arret er permanent og placeres så lavt som muligt. Følelsesløshed i huden på den nedre del af maven er forventelig og bedres over måneder.

To ærlige begrænsninger

Hud- og muskelreparationen er permanent, men en maveplastik beskytter Dem ikke mod fremtiden. Betydelig vægtøgning eller en ny graviditet vil ændre resultatet.

De fleste problemer, jeg ser efter operation, er forebyggelige: massage, der blev sprunget over, eller kompression, der blev opgivet for tidligt. Deres del af helingen betyder lige så meget som min.

11

Sådan læser De før- og efterbilleder

Næsten enhver mave ser flad ud på et foto taget i den rigtige vinkel, i det rigtige lys, mens man holder vejret. En fair sammenligning viser Dem hele billedet.

Hvad De skal se efter

- ✓ Samme kropsholdning, afstand og lys på begge fotos. En lille drejning eller at holde vejret ændrer taljen.
- ✓ Arret: hvor lavt det sidder, og hvor langt det løber, ikke kun hvor flad forsiden ser ud.
- ✓ Navlen: en naturlig form og placering betyder lige så meget som en flad mave.
- ✓ Tidsstempler. Et resultat én uge efter operationen er stadig hævet og holdes af kompression. Bed om at se seks og tolv måneder.

Jeg bruger samme regel for mine egne patienter: Jeg vurderer maven efter seks måneder og arret efter tolv. Før det ændrer hævelse og arfarve sig stadig.

12

Spørgsmål De bør stille enhver kirurg

Kirurgen betyder mere end teknikken, og rammerne omkring operationen betyder lige så meget som selve operationen.

1. Er De speciallæge i plastikkirurgi, rekonstruktiv og æstetisk kirurgi, og hvilke selskaber er De medlem af?
2. Hvilken type maveplastik anbefaler De til mig, og hvor præcist vil arret være?
3. Har jeg en muskeladskillelse, og hvordan vurderede De den?
4. Hvis De kombinerer operationer, hvad er den samlede operationstid, og hvorfor er det sikkert for mig?
5. Hvor længe skal jeg være indlagt, og hvem fjerner drænene?
6. Hvordan forebygges blodpropper under og efter operationen?
7. Hvem kontrollerer mig i Istanbul efter operationen, og hvem kontakter jeg, når jeg er hjemme?
8. Hvad er præcist inkluderet i prisen?

Advarselsflag

- En pris før nogen har set Deres fotografier
- En fast mommy makeover-pakke, den samme for alle
- Dræn, der efterlades til Dem at håndtere derhjemme
- En hjemrejse med fly inden for få dage efter en stor kombineret operation

13

Pris og hvordan De får et tilbud

Jeg offentliggør ikke én enkelt pris, fordi der ikke findes én enkelt maveplastik. Kirurgi i Istanbul koster væsentligt mindre end i Storbritannien, Tyskland eller resten af EU, fordi de lokale driftsomkostninger er lavere.

Hvad der former Deres tilbud

- Typen af maveplastik, og om musklerne repareres
- Tilføjet fedtsugning, VASER eller Renuvion
- Om det er en kombineret session, såsom en mommy makeover
- Længden af Deres hospitalsophold

Sådan får De Deres tilbud

1

Send Deres fotografier

Forfra-, side- og bagfra-billeder af Deres mave, stående afslappet. Det er nok til en første vurdering.

2

Videosamtale

Vi gennemgår, hvad De ønsker, hvad Deres krop har brug for, og Deres spørgsmål.

3

Skriftligt tilbud

Deres plan og Deres tilbud på skrift. Det inkluderer hospitalet, bedøvelse, opfølgning i Istanbul og postoperativ kontakt.

14

Om Dr. Aydınol



Jeg gennemførte min speciallægeuddannelse i plastikkirurgi, rekonstruktiv og æstetisk kirurgi ved Dicle University (2012 til 2017) og har drevet egen klinik i Istanbul siden 2020. Mit arbejde omfatter ansigtsforyngelse, næseoperationer, brystkirurgi og kropskonturering, altid med samme regel: den rette procedure på det rette tidspunkt, eller et ærligt nej.

Patienter fra Tyskland, Italien, Storbritannien, Mellemøsten og mange andre lande rejser til Istanbul for at blive opereret hos mig. Mit team og jeg planlægger hele rejsen omkring operationen.

- 10.000+ indgreb
- ISAPS-medlem
- Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- Rhinoplasty Society of Europe
- Godkendelse til sundhedsturisme, Turkish Ministry of Health

Deres næste skridt

Send et par fotografier på WhatsApp. Fortæl mig, hvad der generer Dem mest, så fortæller jeg Dem ærligt, hvad jeg vil anbefale.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

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

Skriv til os på WhatsApp

Planlæg Deres heling

Maveplastik

Denne guide er generel information og erstatter ikke en personlig lægelig konsultation. Deres plan, operationen og Deres heling afhænger af Deres egen undersøgelse.