Dr. Mustafa Aydınol

Edizione: Settembre 2026

GUIDA PER I PAZIENTI

La guida all’addominoplastica e al mommy makeover

Quello che spiego a ogni paziente prima di un intervento all’addome a Istanbul: quale addominoplastica si adatta a quale corpo, quando un mommy makeover ha senso e come sarà realmente il tuo recupero.



Dott. Mustafa Aydınol

Chirurgo plastico, ricostruttivo ed estetico, Istanbul

- Membro ISAPS
- Società Turca di Chirurghi Plastici Ricostruttivi ed Estetici
- Autorizzazione al Turismo Sanitario, Ministero della Salute Turco

Prima di iniziare

L'addominoplastica non è un unico tipo di intervento. Una mini addominoplastica, una completa, una estesa, una a Fleur-de-Lys e una addominoplastica inversa trattano problemi diversi, lasciano cicatrici diverse e richiedono tempi di recupero differenti. Scegliere quella giusta per il paziente che ho di fronte conta più di ogni altra cosa in questa guida.

Nemmeno il mommy makeover è un unico intervento. Si tratta di un piano: i cambiamenti che la gravidanza ha lasciato sul tuo addome, vita e seno, corretti in un'unica sessione con un'unica anestesia e un solo recupero, ma solo finché è sicuro combinarli.

Leggi questa guida con i tuoi tempi. Quando sarai pronta, inviami alcune fotografie e ti dirò onestamente di quale operazione ha bisogno il tuo corpo e se l'addominoplastica sia effettivamente la risposta giusta.

Dott. Mustafa Aydınol

In questa guida

01 Cosa fa un'addominoplastica e cosa no

02 Riparazione muscolare: quando è necessaria

03 Quale addominoplastica si adatta al tuo corpo

04 Mommy makeover: un piano, un solo recupero

05 Risultati dalla mia pratica

06 Sei un buon candidato?

07 L'operazione

08 La tua settimana a Istanbul

09 Dopo il volo di ritorno

10 Rischi e limiti onesti

11 Come leggere le foto prima e dopo

12 Domande da porre a qualsiasi chirurgo

13 Costi e come ottenere un preventivo

14 Informazioni sul Dr. Aydınol e i tuoi prossimi passi

01

Cosa fa un’addominoplastica e cosa no

L’addominoplastica rimuove la pelle e il grasso in eccesso dall’addome e, dove necessario, ripara i muscoli. Una volta che la pelle si è tesa oltre la sua capacità di recupero, dieta, esercizio fisico e trattamenti rassodanti non chirurgici non possono sostituirla.

Valuto ogni addome su tre livelli

Pelle

Quanta pelle rilassata è presente e se prosegue lungo i fianchi. Questo determina il tipo di addominoplastica e la lunghezza della cicatrice.

Grasso

Grasso dell’addome, della vita e della schiena, trattato con la liposuzione nella stessa operazione, con attenzione, affinché la pelle mantenga il suo afflusso di sangue.

Muscolo

Se i muscoli addominali si sono separati dopo la gravidanza o variazioni di peso. Ripararli conferisce il profilo piatto che la maggior parte dei pazienti spera di ottenere.

Cosa non farà l’addominoplastica

- Non è un intervento per perdere peso. Funziona meglio quando sei vicina al tuo peso ideale e stabile.
- Non può rimuovere il grasso all’interno dell’addome, intorno agli organi. Un addome sodo e arrotondato dovuto al grasso interno rimarrà tale.
- Non ferma il tempo. La rimozione della pelle e la riparazione muscolare sono permanenti, ma un aumento di peso significativo o una ulteriore gravidanza cambieranno il risultato.

Grasso con pelle ragionevolmente tonica? Allora potresti non aver bisogno di un’addominoplastica

Liposuzione

La liposuzione VASER o MicroAire rimuove il grasso attraverso piccole incisioni, senza una lunga cicatrice, quando la pelle è ancora soda.

Rassodamento cutaneo

Dove la qualità della pelle è al limite, Renuvion o Endolift possono aiutare la pelle a contrarsi dopo la liposuzione.

Il limite onesto: nessun dispositivo può eliminare una piega di pelle pendente o chiudere una separazione muscolare. Per quello serve la chirurgia. mustafaaydinol.com/it/liposuzione-in-turchia/

02

Riparazione muscolare: quando è necessaria

La gravidanza e le grandi variazioni di peso possono allontanare i due muscoli addominali verticali. La sola rimozione della pelle non può risolvere questo problema; lo spazio viene chiuso con suture, come un corsetto interno. Ma riparare muscoli che non ne hanno bisogno aggiunge solo dolore e tempi di recupero.

Quando riparo i muscoli

Dopo la gravidanza o grandi variazioni di peso, la maggior parte dei pazienti presenta una separazione che deve essere chiusa. La valuto tramite esame obiettivo e, dove il quadro non è chiaro, tramite diagnostica per immagini. La riparazione viene eseguita con suture permanenti.

Quando scelgo diversamente

Una paziente giovane che non ha avuto gravidanze, o un uomo, solitamente non necessitano di una riparazione. In una paziente più giovane che potrebbe ancora avere gravidanze, uso suture riassorbibili: tengono mentre il tessuto guarisce e poi lasciano che la parete addominale si tenda naturalmente.

La riparazione muscolare fa sempre parte di un'addominoplastica?

No. È una decisione che prendo per ogni paziente, durante la visita, e te la spiego prima dell'intervento. Una clinica che la include per impostazione predefinita, o la esclude a priori, non sta valutando il tuo addome.

Di solito è la riparazione muscolare, non la rimozione della pelle, a dare il profilo piatto che la maggior parte dei pazienti spera di ottenere. Ecco perché lo decido caso per caso, mai per default.

03

Quale addominoplastica si adatta al tuo corpo

Cicatrice corta e bassa

Mini addominoplastica

Per pelle rilassata limitata al di sotto dell'ombelico, con poca o nessuna separazione muscolare. L'ombelico non viene spostato e il recupero è più rapido. La propongo solo quando l'eccesso è realmente confinato al basso addome.

Da anca ad anca, sotto l'intimo

Addominoplastica completa

Per il tipico addome post-gravidanza. La pelle dall'ombelico fino all'area pubica viene rimossa, l'ombelico viene riposizionato e i muscoli vengono riparati dove necessario.

Intorno ai fianchi

Addominoplastica estesa

Per il rilassamento che prosegue intorno ai fianchi verso la schiena, solitamente dopo una perdita di peso da moderata a importante. La cicatrice è più lunga, un compromesso di cui discuto apertamente.

Cicatrice orizzontale e verticale

Fleur-de-Lys

Aggiunge una cicatrice verticale sulla linea mediana, per perdite di peso massicce dove la pelle pende in ogni direzione. La cicatrice verticale è un costo reale, quindi la raccomando solo quando l'addome superiore rimarrebbe altrimenti rilassato.

Nella piega sotto il seno

Addominoplastica inversa

Rimuove la pelle rilassata dell'addome superiore attraverso un'incisione nella piega sotto il seno. Viene spesso combinata con la chirurgia del seno.

Addominoplastica e lipo 360

Addominoplastica 360

Un'addominoplastica combinata con la liposuzione tutto intorno alla vita e alla parte bassa della schiena, in modo che la vita sia modellata da ogni angolazione, non solo dal davanti.

Spesso pianificati nella stessa operazione

- Liposuzione di vita, fianchi e schiena, spesso con VASER
- Lifting del seno, aumento, riduzione o protesi con lifting
- Trasferimento di grasso ai glutei (BBL) o al seno
- Lifting delle braccia o delle cosce dopo una forte perdita di peso, entro i limiti di sicurezza indicati di seguito

> Le combinazioni sono pianificate in anticipo, come un'unica operazione e un unico recupero. Questa è una decisione da consultazione, non una scelta da menu.

04

Mommy makeover: un piano, un solo recupero

Un mommy makeover non è una singola procedura e non dovrebbe mai essere venduto come un pacchetto fisso. È una combinazione personale di interventi, eseguiti in un'unica sessione, per i cambiamenti lasciati dalla gravidanza.

Addome

Un'addominoplastica con riparazione muscolare. Nella mia pratica è il nucleo di quasi ogni mommy makeover.

Vita e schiena

Liposuzione VASER di vita, fianchi e schiena, a volte con Renuvion dove la pelle ha bisogno di aiuto per rassodarsi.

Seno

Un lifting, un aumento, una riduzione o una protesi con lifting. Il trasferimento di grasso al seno o ai glutei viene aggiunto solo quando è adatto al tuo corpo.

Le regole di sicurezza con cui combino le operazioni

- In una sessione si possono eseguire al massimo tre lifting maggiori. Un'addominoplastica, un lifting o una riduzione del seno, un lifting delle braccia, delle cosce o dei glutei contano ciascuno come uno.
- Un lifting del viso non viene mai combinato con la chirurgia del corpo, e una rinoplastica non viene eseguita lo stesso giorno di un'addominoplastica.
- La chirurgia combinata richiede un peso stabile, una buona salute generale e analisi normali. Se il tempo operatorio o la qualità dei tessuti lo richiedono, eseguiamo l'intervento in più fasi.
- Dopo una perdita di peso importante, un buon risultato può richiedere due o anche tre sessioni.

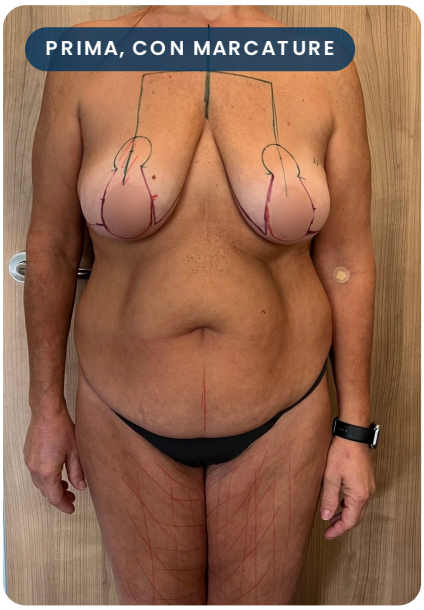
Quando è il momento giusto?

Almeno da sei mesi a un anno dopo il parto, e almeno sei mesi dopo la fine dell'allattamento. Il tuo peso dovrebbe essere vicino al tuo ideale e stabile. Un'altra gravidanza non è una barriera medica, ma se ne stai pianificando una a breve, consiglio vivamente di aspettare.

05

Risultati dalla mia pratica

Questi sono i miei pazienti. Ogni foto è etichettata esattamente con ciò che è stato fatto, niente di più.







Un paziente, un'operazione

Mommy makeover

Addominoplastica completa con riparazione muscolare, liposuzione VASER di vita, fianchi e schiena, Renuvion ai fianchi e lifting del seno con trasferimento di grasso, pianificati come un'unica operazione. Il caso studio completo, con le decisioni dietro ogni fase: mustafaaydinol.com/it/mommy-makeover-in-turchia-un-caso-studio-di-addominoplastica-vaser-lipo-e-lifting-del-seno-in-ununica-sessione/

Altri risultati



Addominoplastica, lifting del seno con protesi, liposuzione e BBL

Prima (a sinistra) e dopo (a destra).



Liposuzione, addominoplastica e BBL

Prima (a sinistra) e dopo (a destra).



Addominoplastica Fleur-de-Lys, lifting del seno con protesi, BBL e liposuzione

Prima (a sinistra) e dopo (a destra).



STORIA DEL PAZIENTE

È venuta da Manchester per un mommy makeover: un lifting del seno con protesi, un'addominoplastica con riparazione muscolare e liposuzione.

Scansiona per guardare

Altri risultati: mustafaaydinol.com/it/galleria-prima-e-dopo/

06

Sei un buon candidato?

I candidati migliori sono vicini al loro peso ideale, con pelle rilassata, muscoli tesi o entrambi, che l'esercizio fisico non può più cambiare. L'età conta meno della salute generale.

La maggior parte dei miei pazienti per addominoplastica rientra in tre gruppi

Dopo la gravidanza

Pelle rilassata sotto l'ombelico, una separazione muscolare e spesso anche cambiamenti al seno. Qui è dove solitamente si inserisce un'addominoplastica completa o un mommy makeover.

Dopo perdita di peso

Pelle che pende sopra il basso addome e spesso intorno ai fianchi. Un'addominoplastica estesa o Fleur-de-Lys, a volte in più di una sessione.

Uomini e pazienti senza gravidanze

Pelle rilassata con grasso ostinato, solitamente senza separazione muscolare. Spesso un'addominoplastica con liposuzione e senza riparazione muscolare.

Quando dirò di no, o non ancora

- Il tuo problema è il grasso con pelle ragionevolmente tonica. L'addominoplastica è lo strumento sbagliato; la risposta è la liposuzione, e te lo dirò chiaramente.
- Il tuo peso sta ancora cambiando. Solitamente lo voglio stabile per quattro-sei mesi, anche dopo l'uso di farmaci per la perdita di peso, perché il peso che ritorna tenderà nuovamente l'addominoplastica.
- Hai partorito meno di sei mesi o un anno fa, o hai smesso di allattare meno di sei mesi fa.
- Fumi o usi nicotina e non puoi smettere prima dell'intervento. Non fumare è una delle cose più importanti che puoi fare per proteggere la tua guarigione.

07

L’operazione

ANESTESIA

Anestesia generale

TEMPO OPERATORIO

Circa 2-4 ore; un mommy makeover circa 4-6 ore

OSPEDALE

Due notti

DRENAGGI

Rimossi a Istanbul, solitamente intorno al terzo giorno

Non eseguo una liposuzione aggressiva della pelle addominale stessa. Assottigliarla per inseguire un risultato più snello è il modo in cui si verificano problemi di guarigione e perdita di pelle.

La cicatrice e l’ombelico

L’incisione è posizionata in basso, così la cicatrice è coperta dall’intimo o dal costume da bagno. La pelle viene chiusa a strati e, in un’addominoplastica completa, l’ombelico viene rimodellato attraverso una piccola incisione intorno ad esso.

I drenaggi vengono rimossi a Istanbul in base alla quantità di fluido che raccolgono. Non vengono mai lasciati da gestire a casa.

08

La tua settimana a Istanbul

Pianifica circa sette giorni a Istanbul, anche per un intervento combinato più ampio.

Giorno 0

Intervento chirurgico

Il tuo intervento in anestesia generale. Camminerai entro poche ore dall'intervento, leggermente piegata in avanti. È normale e protegge la riparazione.

Giorni 1–2

Due notti in ospedale

Drenaggi, la tua guaina compressiva e osservazione ravvicinata. Le operazioni più ampie e combinate ricevono anche una profilassi anticoagulante.

Dal giorno 2

Hotel

Ti trasferisci nel tuo hotel con contatti quotidiani dal mio team. I drenaggi vengono tolti intorno al terzo giorno e inizia il massaggio linfatico, solitamente a giorni alterni.

Giorno 6

Controllo finale

Medicazioni e un esame finale prima della partenza. La maggior parte dei pazienti vola a casa il sesto o settimo giorno.

Pianificatore di recupero

Usa il pianificatore di recupero sul mio sito web per trasformare la data del tuo intervento in un calendario giornaliero per il tuo viaggio.
mustafaaydinol.com/it/pianificatore-del-recupero/

09

Dopo il volo di ritorno

Circa 2 settimane

La tua prima doccia intorno al decimo giorno, una volta che i drenaggi sono stati tolti da diversi giorni. Puoi dormire di nuovo distesa e la maggior parte dei pazienti torna al lavoro d'ufficio intorno al quattordicesimo giorno.

Circa 3-4 settimane

Guida dell'auto intorno alla terza settimana. Inizia la cura delle cicatrici, con gel o fogli di silicone e protezione solare. Bagno, piscina o mare da circa la quarta settimana.

6-8 settimane

Indossa la guaina compressiva per almeno sei settimane, molti pazienti fino a otto. Cardio leggero da circa la sesta settimana; allenamento addominale e sollevamento pesi da circa l'ottava settimana.

3-12 mesi

La maggior parte del gonfiore si è risolta entro tre-quattro mesi. La cicatrice appare al suo peggio tra la quarta e l'ottava settimana e continua a maturare per dodici-diciotto mesi.

Normale nelle prime settimane

- Gonfiore del basso addome che aumenta durante il giorno
- Intorpidimento della pelle del basso addome, che migliora nel corso dei mesi
- Senso di tensione e camminata leggermente piegata in avanti nelle prime settimane
- Stitichezza all'inizio: bevi molta acqua e mangia fibre

Contatta subito il mio team se noti

- Fiato corto o dolore al petto
- Un polpaccio dolorante o gonfio
- Febbre o gonfiore che aumenta rapidamente
- Sanguinamento abbondante o una ferita che si apre

10

Rischi e limiti onesti

Ogni operazione comporta dei rischi. In un'addominoplastica, quelli che contano sono il sieroma, problemi di guarigione della ferita, infezioni e, raramente, coaguli di sangue. Non fumare e camminare precocemente li riducono tutti in modo sostanziale.

Sieroma

Liquido che si raccoglie sotto la pelle dopo la rimozione dei drenaggi. Compressione, camminata precoce e drenaggi che rimangono fino a quando la produzione è bassa aiutano a ridurlo.

Guarigione delle ferite

Più probabile dove la cicatrice è sottoposta a maggiore tensione. Il fumo e un lembo cutaneo troppo assottigliato lo rendono più probabile, motivo per cui proteggo l'afflusso di sangue del lembo.

Coaguli di sangue

Rari, ma gravi. La camminata precoce e la compressione proteggono ogni paziente; le operazioni più ampie e combinate ricevono anche una profilassi anticoagulante e un'osservazione più attenta.

Cicatrice e sensibilità

La cicatrice è permanente, posizionata il più in basso possibile. L'intorpidimento della pelle addominale inferiore è previsto e migliora nel corso dei mesi.

Due limiti onesti

La rimozione della pelle e la riparazione muscolare sono permanenti, ma un'addominoplastica non ti protegge dal futuro. Un aumento di peso significativo o una ulteriore gravidanza cambieranno il risultato.

La maggior parte dei problemi che vedo dopo l'intervento sono prevenibili: massaggi saltati o compressione abbandonata troppo presto. La tua parte nel recupero conta quanto la mia.

11

Come leggere le foto prima e dopo

Quasi ogni addome sembra piatto in una foto scattata con l'angolazione giusta, con la luce giusta e trattenendo il respiro. Un confronto equo ti mostra il quadro completo.

Cosa cercare

- ✓ La stessa postura, distanza e luce in entrambe le foto. Una leggera rotazione o un respiro trattenuto cambiano la vita.
- ✓ La cicatrice: quanto è bassa e quanto è lunga, non solo quanto sembra piatto il davanti.
- ✓ L'ombelico: una forma e una posizione naturali contano quanto un addome piatto.
- ✓ Indicazioni temporali. Un risultato a una settimana dall'intervento è ancora gonfio e sostenuto dalla compressione. Chiedi di vedere i risultati a sei e dodici mesi.

Applico la stessa regola ai miei pazienti: giudico l'addome a sei mesi e la cicatrice a dodici. Prima di allora, il gonfiore e il colore della cicatrice stanno ancora cambiando.

12

Domande da porre a qualsiasi chirurgo

Il chirurgo conta più della tecnica e la struttura che circonda l'intervento conta quanto l'intervento stesso.

1. È certificato in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica e di quali società è membro?
2. Quale tipo di addominoplastica consiglia per me e dove sarà esattamente la cicatrice?
3. Ho una separazione muscolare e come l'ha valutata?
4. Se combina le operazioni, qual è il tempo operatorio totale e perché è sicuro per me?
5. Quanto tempo rimarrò in ospedale e chi rimuove i drenaggi?
6. Come vengono prevenuti i coaguli di sangue durante e dopo l'intervento?
7. Chi mi controlla a Istanbul dopo l'intervento e chi contatto una volta a casa?
8. Cosa è incluso esattamente nel prezzo?

Segnali di allarme

- Un prezzo fornito prima che qualcuno abbia visto le tue fotografie
- Un pacchetto mommy makeover fisso, uguale per tutti
- Drenaggi lasciati da gestire a te a casa
- Un volo di ritorno entro pochi giorni da un grande intervento combinato

13

Costi e come ottenere un preventivo

Non pubblico un prezzo unico, perché non esiste un'unica addominoplastica. La chirurgia a Istanbul costa sostanzialmente meno rispetto al Regno Unito, alla Germania o al resto dell'UE, perché i costi operativi locali sono più bassi.

Cosa determina il tuo preventivo

- Il tipo di addominoplastica e se i muscoli vengono riparati
- L'aggiunta di liposuzione, VASER o Renuvion
- Se si tratta di una sessione combinata, come un mommy makeover
- La durata della degenza ospedaliera

Come ottenere il tuo preventivo

1
Invia le tue fotografie

Viste frontale, laterale e posteriore del tuo addome, in piedi rilassata. Questo è sufficiente per un primo parere.

2
Videochiamata

Parleremo di ciò che desideri, di ciò di cui il tuo corpo ha bisogno e delle tue domande.

3
Preventivo scritto

Il tuo piano e il tuo preventivo per iscritto. Include l'ospedale, l'anestesia, il follow-up a Istanbul e il contatto post-operatorio.

14

Informazioni sul Dott. Aydınol



Ho completato la mia formazione specialistica in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica presso l'Università di Dicle (dal 2012 al 2017) e gestisco la mia pratica a Istanbul dal 2020. Il mio lavoro copre il ringiovanimento del viso, la rinoplastica, la chirurgia del seno e il rimodellamento del corpo, sempre con la stessa regola: la procedura giusta al momento giusto, o un onesto no.

Pazienti provenienti da Germania, Italia, Regno Unito, Medio Oriente e molti altri paesi viaggiano a Istanbul per operarsi con me. Io e il mio team pianifichiamo l'intero viaggio intorno all'operazione.

- Oltre 10.000 procedure
- Membro ISAPS
- Società Turca di Chirurghi Plastici Ricostruttivi ed Estetici
- Rhinoplasty Society of Europe
- Autorizzazione al Turismo Sanitario, Ministero della Salute Turco

Il tuo prossimo passo

Invia alcune fotografie su WhatsApp. Dimmi cosa ti preoccupa di più e ti dirò onestamente cosa ti consiglierei.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

EMAIL info@mustafaaydinol.com

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

Messaggiaci su WhatsApp

Pianifica il tuo recupero

Addominoplastica

Questa guida è un'informazione generale e non sostituisce una consulenza medica personale. Il tuo piano, l'operazione e il tuo recupero dipendono dalla tua visita personale.