Dr. Mustafa Aydınol

Editie: september 2026

PATIËNTENGIDS

De Buikwandcorrectie en Mommy Makeover Gids

Wat ik elke patiënt uitleg vóór een buikoperatie in Istanbul: welke buikwandcorrectie bij welk lichaam past, wanneer een mommy makeover zinvol is en hoe uw herstel er werkelijk uitziet.



Dr. Mustafa Aydınol

Plastisch, reconstructief en esthetisch chirurg, Istanbul

- ISAPS-lid
- Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- Health Tourism Authorization, Turks Ministerie van Volksgezondheid

Voordat u begint

Een buikwandcorrectie is niet één type operatie. Een mini, een volledige, een uitgebreide, een Fleur-de-Lys en een omgekeerde buikwandcorrectie behandelen verschillende problemen, laten verschillende littekens achter en vereisen verschillende herstelperiodes. Het kiezen van de juiste ingreep voor de patiënt die voor mij staat, is belangrijker dan al het andere in deze gids.

Een mommy makeover is evenmin één enkele operatie. Het is een plan: de veranderingen die zwangerschap heeft achtergelaten in uw buik, taille en borsten, gecorrigeerd in één sessie met één anesthesie en één herstelperiode, maar alleen voor zover het veilig is om deze te combineren.

Lees deze gids in uw eigen tempo. Wanneer u er klaar voor bent, stuur mij dan een paar foto's; ik zal u eerlijk vertellen welke operatie uw lichaam nodig heeft en of een buikwandcorrectie überhaupt de juiste oplossing is.

Dr. Mustafa Aydınol

In deze gids

01 Wat een buikwandcorrectie wel en niet doet

02 Spierherstel: wanneer het nodig is

03 Welke buikwandcorrectie bij uw lichaam past

04 Mommy makeover: één plan, één herstel

05 Resultaten uit mijn praktijk

06 Bent u een goede kandidaat?

07 De operatie

08 Uw week in Istanbul

09 Nadat u naar huis vliegt

10 Risico's en eerlijke grenzen

11 Hoe u voor-en-na-foto's moet beoordelen

12 Vragen die u aan elke chirurg moet stellen

13 Kosten en hoe u een offerte ontvangt

14 Over Dr. Aydınol en uw volgende stap

01

Wat een buikwandcorrectie wel en niet doet

Een buikwandcorrectie verwijdert overtollige huid en vet van de buik en herstelt, waar nodig, de spieren. Zodra de huid verder is uitgerekt dan het vermogen om te herstellen, kunnen dieet, lichaamsbeweging en niet-chirurgische verstrakking dit niet vervangen.

Ik beoordeel elke buik in drie lagen

Huid

Hoeveel losse huid er is en of deze doorloopt rond de flanken. Dit bepaalt het type buikwandcorrectie en de lengte van het litteken.

Vet

Vet van de buik, taille en rug, behandeld met liposuctie in dezelfde operatie, zorgvuldig uitgevoerd zodat de huid zijn bloedtoevoer behoudt.

Spier

Of de buikspieren zijn geweken na zwangerschap of gewichtsverandering. Het herstellen hiervan geeft het platte profiel waar de meeste patiënten op hopen.

Wat een buikwandcorrectie niet zal doen

- Het is geen operatie om gewicht te verliezen. Het werkt het beste wanneer u dicht bij uw ideale, stabiele gewicht bent.
- Het kan het vet binnenin de buik, rond de organen, niet verwijderen. Een stevige, ronde buik door inwendig vet blijft aanwezig.
- Het zet de tijd niet stil. De huidverwijdering en het spierherstel zijn permanent, maar aanzienlijke gewichtstoename of een volgende zwangerschap zullen het resultaat veranderen.

Vet met redelijk strakke huid? Dan heeft u mogelijk geen buikwandcorrectie nodig

Liposuctie

VASER of MicroAire liposuctie verwijdert vet via kleine incisies, zonder een lang litteken, wanneer de huid nog stevig is.

Huidverstrakking

Waar de huidkwaliteit twijfelachtig is, kunnen Renuvion of Endolift helpen de huid te laten samentrekken na liposuctie.

Het eerlijke antwoord: geen enkel apparaat kan een hangende huidplooi wegnemen of een spierwijking sluiten. Daar is chirurgie voor nodig. mustafaaydinol.com/nl/liposuctie-in-turkije/

02

Spierherstel: wanneer het nodig is

Zwangerschap en grote gewichtsveranderingen kunnen de twee verticale buikspieren uit elkaar rekken. Huidverwijdering alleen kan dit niet verhelpen; de opening wordt gesloten met hechtingen, als een inwendig korset. Maar het herstellen van spieren die dat niet nodig hebben, voegt alleen maar pijn en hersteltijd toe.

Wanneer ik de spieren herstel

Na zwangerschap of grote gewichtsveranderingen hebben de meeste patiënten een wijking die gesloten moet worden. Ik beoordeel dit door onderzoek en, waar het beeld onduidelijk is, door beeldvorming. Het herstel wordt uitgevoerd met permanente hechtingen.

Wanneer ik anders kies

Een jonge patiënt die niet zwanger is geweest, of een man, heeft meestal geen herstel nodig. Bij een jongere patiënt die nog zwanger kan worden, gebruik ik oplosbare hechtingen: deze bieden stevigheid terwijl het weefsel geneest en laten de buikwand daarna natuurlijk uitrekken.

Is spierherstel altijd onderdeel van een buikwandcorrectie?

Nee. Het is een beslissing die ik voor elke patiënt neem tijdens het onderzoek, en ik leg dit aan u uit vóór de operatie. Een kliniek die het standaard toevoegt, of standaard weglaat, beoordeelt uw buik niet naar behoren.

Het is meestal het spierherstel, niet de huidverwijdering, dat het platte profiel geeft waar de meeste patiënten op hopen. Daarom beslis ik dit per geval, nooit standaard.

03

Welke buikwandcorrectie bij uw lichaam past

Kort, laag litteken

Mini-buikwandcorrectie

Voor losse huid die beperkt is tot onder de navel, met weinig of geen spierwijking. De navel wordt niet verplaatst en het herstel verloopt sneller. Ik bied dit alleen aan wanneer het overschot werkelijk beperkt is tot de onderbuik.

Van heup tot heup, onder het ondergoed

Volledige buikwandcorrectie

Voor de typische buik na zwangerschap. Huid van de navel tot aan de venusheuvel wordt verwijderd, de navel wordt geherpositioneerd en de spieren worden hersteld waar nodig.

Rond de flanken

Uitgebreide buikwandcorrectie

Voor verslapping die doorloopt rond de flanken naar de rug, meestal na matig tot groot gewichtsverlies. Het litteken is langer, een afweging die ik openlijk bespreek.

Horizontaal en verticaal litteken

Fleur-de-Lys

Voegt een verticaal litteken toe in de middellijn, voor massaal gewichtsverlies waarbij de huid in elke richting hangt. Het verticale litteken is een reële prijs, dus ik raad het alleen aan wanneer de bovenbuik anders slap zou blijven.

In de plooi onder de borsten

Omgekeerde buikwandcorrectie

Verwijdert losse huid van de bovenbuik via een incisie in de plooi onder de borsten. Het wordt vaak gecombineerd met borstchirurgie.

Buikwandcorrectie en lipo 360

360 buikwandcorrectie

Een buikwandcorrectie gecombineerd met liposuctie rondom de taille en onderrug, zodat de taille vanuit elke hoek wordt gevormd, niet alleen vanaf de voorkant.

Vaak gepland in dezelfde operatie

- Liposuctie van de taille, flanken en rug, vaak met VASER
- Borstlift, vergroting, verkleining of een implantaat met een lift
- Vettransfer naar de billen (BBL) of naar de borsten
- Arm- of dijlift na groot gewichtsverlies, binnen de onderstaande veiligheidsgrenzen

> Combinaties worden vooraf gepland, als één operatie en één herstelperiode. Dat is een beslissing die tijdens het consult wordt genomen, geen menukeuze.

04

Mommy makeover: één plan, één herstel

Een mommy makeover is geen enkele procedure en mag nooit als een vast pakket worden verkocht. Het is een persoonlijke combinatie van operaties, uitgevoerd in één sessie, voor de veranderingen die zwangerschap heeft achtergelaten.

Buik

Een buikwandcorrectie met spierherstel. In mijn praktijk vormt dit de kern van bijna elke mommy makeover.

Taille en rug

VASER liposuctie van de taille, flanken en rug, soms met Renuvion waar de huid hulp nodig heeft om te verstrakken.

Borsten

Een lift, een vergroting, een verkleining of een implantaat met een lift. Vettransfer naar de borsten of billen wordt alleen toegevoegd wanneer het bij uw lichaam past.

De veiligheidsregels waarmee ik operaties combineer

- Er gaan maximaal drie grote lifts in één sessie. Een buikwandcorrectie, een borstlift of -verkleining, een arm-, dij- of billift tellen elk als één.
- Een facelift wordt nooit gecombineerd met lichaamschirurgie, en een neuscorrectie wordt niet op dezelfde dag als een buikwandcorrectie gedaan.
- Gecombineerde chirurgie vereist een stabiel gewicht, een goede algemene gezondheid en normale testresultaten. Indien de operatieduur of weefselkwaliteit dit vereist, voeren we de chirurgie in fasen uit.
- Na groot gewichtsverlies kan een goed resultaat twee of zelfs drie sessies vergen.

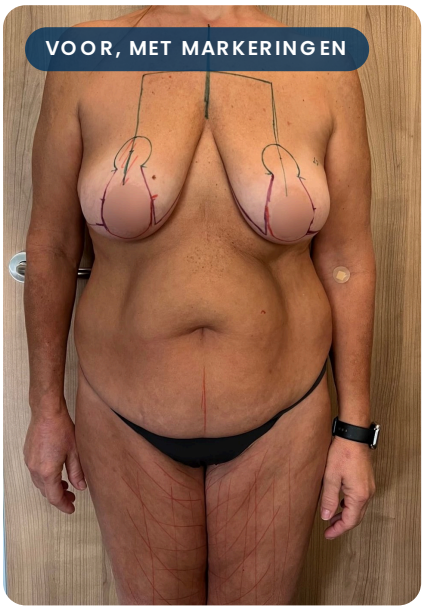
Wanneer is het juiste moment?

Ten minste zes maanden tot een jaar na de bevalling, en ten minste zes maanden nadat de borstvoeding is gestopt. Uw gewicht moet dicht bij uw ideaal en stabiel zijn. Een volgende zwangerschap is geen medische barrière, maar als u er binnenkort een plant, adviseer ik dringend om te wachten.

05

Resultaten uit mijn praktijk

Dit zijn mijn eigen patiënten. Elke foto is gelabeld met precies wat er is gedaan, niets meer.







Eén patiënt, één operatie

Mommy makeover

Volledige buikwandcorrectie met spierherstel, VASER liposuctie van de taille, flanken en rug, Renuvion bij de flanken, en een borstlift met vettransfer, gepland als één operatie. De volledige casestudy, met de beslissingen achter elke stap: mustafaaydinol.com/nl/mommy-makeover-in-turkije-een-casestudy-van-een-buikwandcorrectie-vaser-liposuctie-en-borstlift-in-een-sessie/

Meer resultaten



Abdominoplastiek, borstlift met implantaten, liposuctie en BBL

Voor (links) en na (rechts).



Liposuctie, abdominoplastiek en BBL

Voor (links) en na (rechts).



Fleur-de-Lys abdominoplastiek, borstlift met implantaten, BBL en liposuctie

Voor (links) en na (rechts).



VERHAAL VAN EEN PATIËNT

Zij kwam uit Manchester voor een mommy makeover: een borstlift met implantaten, een buikwandcorrectie met spierherstel en liposuctie.

Scan om te kijken

Meer resultaten: mustafaaydinol.com/nl/voor-en-na-galerij/

06

Bent u een goede kandidaat?

De beste kandidaten zijn dicht bij hun ideale gewicht, met losse huid, uitgerekte spieren of beide, wat met lichaamsbeweging niet meer te veranderen is. Leeftijd is minder belangrijk dan de algemene gezondheid.

De meeste van mijn buikwandcorrectie-patiënten vallen in drie groepen

Na zwangerschap

Losse huid onder de navel, een spierwijking en vaak ook borstveranderingen. Dit is waar een volledige buikwandcorrectie, of een mommy makeover, meestal past.

Na gewichtsverlies

Huid die over de onderbuik hangt en vaak ook rond de flanken. Een uitgebreide of Fleur-de-Lys buikwandcorrectie, soms in meer dan één sessie.

Mannen en patiënten zonder zwangerschap

Losse huid met hardnekkig vet, meestal zonder spierwijking. Vaak een buikwandcorrectie met liposuctie, en geen spierherstel.

Wanneer ik nee zeg, of nog niet

- Uw probleem is vet met een redelijk strakke huid. Een buikwandcorrectie is het verkeerde instrument; liposuctie is het antwoord, en dat zal ik u ook vertellen.
- Uw gewicht is nog aan het veranderen. Ik wil meestal dat het vier tot zes maanden stabiel is, ook na gewichtsverliesmedicatie, omdat gewicht dat terugkeert een buikwandcorrectie weer zal uitrekken.
- U bent minder dan zes maanden tot een jaar geleden bevallen, of bent minder dan zes maanden geleden gestopt met borstvoeding.
- U rookt of gebruikt nicotine en kunt niet stoppen vóór de operatie. Niet roken is een van de belangrijkste dingen die u kunt doen om uw genezing te beschermen.

07

De operatie

ANESTHESIE

Algehele anesthesie

OPERATIEDUUR

Ongeveer 2 tot 4 uur; een mommy makeover ongeveer 4 tot 6 uur

ZIEKENHUIS

Twee nachten

DRAINS

Verwijderd in Istanbul, meestal rond dag drie

Ik voer geen agressieve liposuctie uit op de buikhuid zelf. Het uitdunnen ervan om een slanker resultaat na te jagen, is hoe genezingsproblemen en huidverlies ontstaan.

Het litteken en de navel

De incisie zit laag, zodat het litteken wordt bedekt door ondergoed of een badpak. De huid wordt in lagen gesloten, en bij een volledige buikwandcorrectie wordt de navel opnieuw gevormd via een kleine incisie eromheen.

Drains worden in Istanbul verwijderd op basis van de hoeveelheid vocht die ze opvangen. Ze worden nooit achtergelaten zodat u ze thuis moet beheren.

08

Uw week in Istanbul

Plan ongeveer zeven dagen in Istanbul, zelfs voor een grotere gecombineerde operatie.

Dag 0

Chirurgie

Uw operatie onder algehele anesthesie. U loopt binnen enkele uren na de operatie, licht voorovergebogen. Dat is normaal en beschermt het herstel.

Dagen 1 tot 2

Twee nachten in het ziekenhuis

Drains, uw compressiekleding en nauwlettende observatie. Bij grotere en gecombineerde operaties wordt ook bloedverdunnende profylaxe toegediend.

Vanaf dag 2

Hotel

U verhuist naar uw hotel met dagelijks contact van mijn team. Drains gaan er rond dag drie uit, en lymfedrainage-massage begint, meestal om de dag.

Dag 6

Laatste controle

Verbandwisseling en een laatste onderzoek voordat u vertrekt. De meeste patiënten vliegen op dag zes of zeven naar huis.

Herstelplanner

Gebruik de herstelplanner op mijn website om uw operatiedatum om te zetten in een dag-tot-dag kalender voor uw reis. mustafaaydinol.com/nl/herstelplanner/

09

Nadat u naar huis vliegt

Ongeveer 2 weken

Uw eerste douche rond dag tien, zodra de drains al enkele dagen uit zijn. U kunt weer plat slapen, en de meeste patiënten keren rond dag veertien terug naar zittend werk.

Ongeveer 3 tot 4 weken

Autorijden rond week drie. Littekenverzorging begint, met siliconengel of -pleisters en zonbescherming. Een bad, zwembad of de zee vanaf ongeveer week vier.

6 to 8 weken

Draag de compressiekleding gedurende ten minste zes weken, veel patiënten tot acht weken. Lichte cardio vanaf ongeveer week zes; buikspiertraining en zwaar tillen vanaf ongeveer week acht.

3 tot 12 maanden

De meeste zwelling is na drie tot vier maanden weggetrokken. Het litteken ziet er op zijn slechtst uit rond week vier tot acht en blijft rijpen gedurende twaalf tot achttien maanden.

Normaal in de eerste weken

- Zwelling van de onderbuik die gedurende de dag toeneemt
- Gevoelloosheid van de onderbuikhuid, wat over de maanden verbetert
- Strakheid, en licht voorovergebogen lopen in de eerste weken
- Verstopping in het begin: drink voldoende water en eet vezelrijk

Neem direct contact op met mijn team als u het volgende opmerkt

- Kortademigheid of pijn op de borst
- Een pijnlijke of gezwollen kuit
- Koorts, of zwelling die snel toeneemt
- Hevige bloeding, of een wond die opengaat

10

Risico’s en eerlijke grenzen

Elke operatie brengt risico’s met zich mee. Bij een buikwandcorrectie zijn de belangrijkste risico’s seroom, wondgenezingsproblemen, infectie en, zelden, bloedstolsels. Niet roken en vroegtijdig wandelen verminderen al deze risico’s aanzienlijk.

Seroom

Vochtophoping onder de huid nadat de drains eruit zijn. Compressie, vroeg wandelen en drains die blijven zitten tot de afvoer laag is, verminderen dit allemaal.

Wondgenezing

Meest waarschijnlijk waar het litteken onder de meeste spanning staat. Roken en een te dun gemaakte huidflap vergroten de kans hierop, daarom bescherm ik de bloedtoevoer van de flap.

Bloedstolsels

Zeldzaam, maar ernstig. Vroeg wandelen en compressie beschermen elke patiënt; grotere en gecombineerde operaties krijgen ook bloedverdunnende profylaxe en nauwere observatie.

Litteken en gevoel

Het litteken is permanent, zo laag mogelijk geplaatst. Gevoelloosheid van de onderbuikhuid is te verwachten en verbetert in de loop van de maanden.

Twee eerlijke grenzen

De huidverwijdering en het spierherstel zijn permanent, maar een buikwandcorrectie beschermt u niet tegen de toekomst. Aanzienlijke gewichtstoename of een volgende zwangerschap zullen het resultaat veranderen.

De meeste problemen die ik na de operatie zie, zijn te voorkomen: massages die werden overgeslagen, of compressie die te vroeg werd gestaakt. Uw aandeel in het herstel is even belangrijk als het mijne.

11

Hoe u voor-en-na-foto’s moet beoordelen

Bijna elke buik ziet er plat uit op een foto die vanuit de juiste hoek, in het juiste licht en met ingehouden adem is genomen. Een eerlijke vergelijking toont u het volledige plaatje.

Waar u op moet letten

- ✓ Dezelfde houding, afstand en belichting op beide foto’s. Een lichte draai of een ingehouden adem verandert de taille.
- ✓ Het litteken: hoe laag het zit en hoe ver het doorloopt, niet alleen hoe plat de voorkant lijkt.
- ✓ De navel: een natuurlijke vorm en positie zijn even belangrijk als een platte buik.
- ✓ Tijdstempels. Een resultaat één week na de operatie is nog gezwollen en wordt ondersteund door compressie. Vraag om resultaten na zes en twaalf maanden te zien.

Ik pas dezelfde regel toe op mijn eigen patiënten: ik beoordeel de buik na zes maanden en het litteken na twaalf maanden. Vóór die tijd zijn de zwelling en de kleur van het litteken nog aan verandering onderhevig.

12

Vragen die u aan elke chirurg moet stellen

De chirurg is belangrijker dan de techniek, en de structuur rond de operatie is even belangrijk als de operatie zelf.

1. Bent u gecertificeerd in plastische, reconstructieve en esthetische chirurgie, en van welke verenigingen bent u lid?
2. Welk type buikwandcorrectie raadt u mij aan, en waar precies komt het litteken?
3. Heb ik een spierwijking, en hoe heeft u dit beoordeeld?
4. Als u operaties combineert, wat is dan de totale operatieduur en waarom is dit veilig voor mij?
5. Hoe lang blijf ik in het ziekenhuis en wie verwijdert de drains?
6. Hoe worden bloedstolsels voorkomen tijdens en na de operatie?
7. Wie controleert mij in Istanbul na de operatie, en met wie neem ik contact op als ik eenmaal thuis ben?
8. Wat is er precies in de prijs inbegrepen?

Alarmsignalen

- Een prijs voordat iemand uw foto's heeft gezien
- Een vast mommy makeover-pakket, hetzelfde voor iedereen
- Drains die blijven zitten zodat u ze thuis moet beheren
- Een vlucht naar huis binnen enkele dagen na een grote gecombineerde operatie

13

Kosten en hoe u een offerte ontvangt

Ik publiceer geen vaste prijs, omdat er niet één type buikwandcorrectie bestaat. Chirurgie in Istanbul kost aanzienlijk minder dan in het Verenigd Koninkrijk, Duitsland of de rest van de EU, omdat de lokale operationele kosten lager liggen.

Wat uw offerte bepaalt

- Het type buikwandcorrectie, en of de spieren worden hersteld
- Toegevoegde liposuctie, VASER of Renuvion
- Of het een gecombineerde sessie is, zoals een mommy makeover
- De duur van uw ziekenhuisverblijf

Hoe u uw offerte ontvangt

1

Stuur uw foto's

Vooraanzicht, zijaanzicht en achteraanzicht van uw buik, ontspannen staand. Dat is voldoende voor een eerste advies.

2

Videogesprek

We bespreken wat u wilt, wat uw lichaam nodig heeft en uw vragen.

3

Schriftelijke offerte

Uw plan en uw offerte op schrift. Dit is inclusief het ziekenhuis, anesthesie, nazorg in Istanbul en postoperatief contact.

Over Dr. Aydınol



Ik heb mijn specialistenopleiding in de plastische, reconstructieve en esthetische chirurgie voltooid aan de Dicle Universiteit (2012 tot 2017) en voer sinds 2020 mijn eigen praktijk in Istanbul. Mijn werk omvat gezichtsverjonging, rhinoplastiek, borstchirurgie en lichaamscontouren, altijd met dezelfde regel: de juiste procedure op het juiste moment, of een eerlijk nee.

Patiënten uit Duitsland, Italië, het Verenigd Koninkrijk, het Midden-Oosten en vele andere landen reizen naar Istanbul voor een operatie bij mij. Mijn team en ik plannen de hele reis rond de operatie.

- 10.000+ ingrepen
- ISAPS-lid
- Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons
- Rhinoplasty Society of Europe
- Health Tourism Authorization, Turks Ministerie van Volksgezondheid

Uw volgende stap

Stuur een paar foto's via WhatsApp. Vertel me wat u het meeste stoort, en ik zal u eerlijk vertellen wat ik zou aanbevelen.

WHATSAPP	+90 544 772 07 72
E-MAIL	info@mustafaaydinol.com
KLINIEK	Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

Stuur ons een bericht op WhatsApp

Plan uw herstel

Buikwandcorrectie

Deze gids bevat algemene informatie en vervangt geen persoonlijk medisch consult. Uw plan, de operatie en uw herstel zijn afhankelijk van uw eigen onderzoek.