Dr. Mustafa Aydınol

Wydanie: wrzesień 2026

PRZEWODNIK DLA PACJENTÓW

Przewodnik po chirurgii piersi

Powiększanie, lifting i redukcja. Co wyjaśniam każdej pacjentce przed operacją piersi w Stambule: która operacja odpowiada której piersi, jak dobiera się implanty i jak naprawdę wygląda rekonwalescencja.



Dr Mustafa Aydınol

Chirurg plastyczny, rekonstrukcyjny i estetyczny, Stambuł

Członek ISAPS

Tureckie Towarzystwo Chirurgów Plastycznych, Rekonstrukcyjnych i Estetycznych

Autoryzacja Turystyki Zdrowotnej, Tureckie Ministerstwo Zdrowia

Zanim Pan/Pani zacznie

Chirurgia piersi to nie jedna operacja. Powiększanie, lifting, lifting z implantami i redukcja leczą różne problemy, pozostawiają różne blizny i wymagają różnej rekonwalescencji. Wybór właściwej operacji dla Pani piersi ma większe znaczenie niż cokolwiek innego w tym przewodniku.

Pytanie, które każda pacjentka zadaje jako pierwsze, dotyczy rozmiaru. Pytanie, na które ja odpowiadam jako pierwsze, dotyczy tego, co pasuje. Pani sylwetka, tkanka i położenie brodawki decydują o planie, a nie liczba z mediów społecznościowych.

Proszę czytać ten przewodnik we własnym tempie. Kiedy będzie Pani gotowa, proszę przesłać mi kilka zdjęć, a powiem szczerze, której operacji potrzebują Pani piersi i czy w ogóle jej Pani potrzebuje.

Dr Mustafa Aydınol

W tym przewodniku

01 Co chirurgia piersi może zrobić, a czego nie może

02 Implanty: rozmiar, rodzaj i umiejscowienie

03 Która operacja odpowiada Pani piersiom

04 Lifting i redukcja: blizna podąża za piersią

05 Rezultaty z mojej praktyki

06 Czy jest Pan/Pani dobrym kandydatem?

07 Operacja

08 Pana/Pani dni w Stambule

09 Po powrocie do domu

10 Ryzyko i uczciwe ograniczenia

11 Jak czytać zdjęcia przed i po

12 Pytania do każdego chirurga

13 Koszt i jak uzyskać wycenę

14 O dr Aydınolu i Pana/Pani następny krok

01

Co chirurgia piersi może zrobić, a czego nie może

Chirurgia piersi zmienia trzy rzeczy: objętość, położenie i rozmiar. Większość rozczarowań wynika z leczenia niewłaściwego problemu, takiego jak implant dla piersi, która opadła, lub lifting dla piersi, która jest po prostu mała.

Oceniam każdą pierś na trzy sposoby

Objętość

Czy jest jej za mało, czy za dużo? Implant, tłuszcz lub oba dodają objętości; redukcja ją usuwa i przywraca proporcje piersi do ciała.

Położenie

Gdzie brodawka znajduje się względem fałdu pod piersią. Jeśli opadła, pierś wymaga liftingu, z implantem lub bez.

Tkanka

Elastyczność skóry, grubość tkanki i kształt klatki piersiowej. Decydują o implancie, jego umiejscowieniu i długości blizny.

Czego chirurgia piersi nie zrobi

- Implant nie podniesie piersi, która znacząco opadła. Często uczciwie rekomendowany jest lifting i powiem to wprost.
- Lifting nie dodaje objętości. Przywraca położenie i kształt, a pierś staje się nieco mniejsza, ponieważ usuwa się skórę.
- Nie zatrzymuje czasu. Ciąża, zmiana wagi i wiek nadal będą zmieniać Pani piersi, a implanty nie są urządzeniami na całe życie.

Nie jest Pani pewna, czy chce Pani implant lub duży implant?

Transfer tłuszczu

Twój własny tłuszcz, pobrany metodą liposukcji, powiększa biust subtelnie o pół do jednego rozmiaru miseczki. Część z niego ulega resorpcji, więc może być zaplanowana jedna lub dwie sesje.

Podejście kompozytowe

Mniejszy implant z przeszczepionym na nim tłuszczem: łagodniejsza krawędź u szczupłych pacjentek z cienką tkanką. Jest to część mojej opublikowanej pracy klinicznej.

Uczciwa granica: tłuszcz nie może podnieść piersi, która opadła, i nie może dokonać dużej zmiany rozmiaru. To wymaga implantu, liftingu lub obu. mustafaaydinol.com/pl/estetyka-piersi/

02

Implanty: rozmiar, rodzaj i umiejscowienie

Dobór implantu to pomiar, a nie zakupy. Mierzę szerokość podstawy Pani piersi, grubość tkanek, elastyczność skóry, kształt ściany klatki piersiowej i położenie fałdu podpiersiowego, a następnie wspólnie przymierzamy implanty próbne.

Rodzaj i profil

Stosuję implanty z kohezyjnym żelem silikonowym od uznanych producentów z międzynarodową historią bezpieczeństwa. Implanty okrągłe pasują do większości celów; profil, czyli to, jak bardzo implant wysuwa się do przodu, decyduje o większości precyzyjnych dopasowań.

Umiejscowienie i nacięcie

U większości moich pacjentek stosuję umiejscowienie dual plane, częściowo pod mięśniem, które jest szczególnie korzystne u szczupłych pacjentek z cienką tkanką. Umiejscowienie nad mięśniem, pod cienką powięzią pokrywającą mięsień piersiowy (podpowięziowe), może być właściwe, gdy pokrycie tkankowe jest obfite. Preferuję nacięcie w fałdzie pod piersią, gdzie blizna jest ukryta.

Czy implanty są na całe życie?

Nie. Wiele pacjentek ma te same implanty przez piętnaście lat lub dłużej i nie ma ustalonego terminu ich wymiany, ale warto zakładać, że w pewnym momencie wymiana może okazać się konieczna. Jeśli Pani implanty mają ponad sześć lat i nigdy nie były badane, proszę wykonać badanie USG.

Liczba centymetrów sześciennych skopiowana z mediów społecznościowych to nie plan. Kopiowanie liczb innej kobiety jest jak noszenie jej okularów korekcyjnych: produkt jest identyczny, efekt już nie.

03

Która operacja odpowiada Pani piersiom

Implant, nacięcie w fałdzie

Powiększanie piersi

Dla małych piersi względem sylwetki, objętości utraconej po ciąży lub utracie wagi, lub asymetrii, z brodawką nadal na poziomie fałdu lub powyżej.

Mniejszy implant i tłuszcz

Powiększanie kompozytowe

Mniejszy implant z strukturalnym przeszczepianiem tłuszczu, dla szczupłych pacjentek z cienką tkanką, łagodną asymetrią lub po utracie wagi. Wymaga wystarczającej ilości tłuszczu do pobrania.

Bez implantu

Transfer tłuszczu

Subtelna zmiana od pół do jednego rozmiaru miseczki z własnym tłuszczem, dla pacjentek, które nie chcą implantu i mają zapas tłuszczu.

Blizna ustalona przez opadanie

Lifting piersi

Dla piersi, które opadły. Brodawka jest podnoszona, a tkanka przekształcana; pełnia w górnej części piersi może pochodzić z własnej tkanki lub z tłuszczu.

Zwykle jeden etap

Lifting z implantami

Dla piersi, która opadła i straciła objętość. Bardziej wymagające: lifting napina skórę, podczas gdy implant ją rozciąga. Dwa etapy, gdy opadanie jest poważne, a implant duży.

Ulga, a także kształt

Redukcja piersi

Dla ciężkich piersi, które powodują ból szyi, ramion i pleców, rowki od ramiączek lub wysypki. Zazwyczaj o jeden do trzech rozmiarów miseczki mniejsze, z wbudowanym liftingiem.

Często planowane w tej samej operacji

- Abdominoplastyka i liposukcja, jako mommy makeover
- Liposukcja boku klatki piersiowej i obszaru w kierunku pachy
- Transfer tłuszczu do górnej części piersi lub do pośladków
- Usunięcie implantu z liftingiem, dla pacjentek, które chcą usunąć implanty

> Maksymalnie trzy główne liftingi wchodzą w jedną sesję, a lifting piersi lub redukcja liczy się jako jeden. Kombinacje są planowane z wyprzedzeniem, jako jedna operacja i jedna rekonwalescencja.

04

Lifting i redukcja: blizna podąża za piersią

Obie operacje podnoszą brodawkę i przekształcają pierś. To, jak daleko pierś opadła i ile jest luźnej skóry, decyduje o bliźnie. Wybieram najkrótszą bliznę, która faktycznie utrzyma rezultat.

Wokół otoczki

Tylko dla łagodnego opadania z dobrą skórą. Podnosi brodawkę o jeden do dwóch centymetrów i może zmniejszyć otoczkę. Stosowana przy większym opadaniu, spłaszcza pierś i poszerza bliznę.

Pionowa, lub lizak

Podstawa dla umiarkowanego opadania i dla małych do umiarkowanych redukcji. Zwęża podstawę i nadaje bardziej wystający kształt. Blizna wygląda alarmująco na początku i dobrze się goi przez rok.

Kotwica, lub odwrócone T

Dla poważnego opadania, bardzo luźnej skóry po utracie wagi i dużych redukcji. Dodaje bliznę w fałdzie pod piersią, którą sama pierś ukrywa, gdy Pani stoi.

Jak chronię czucie i karmienie piersią

- Brodawka pozostaje przyczepiona do szypuły, mostka tkanki, który przenosi jej zaopatrzenie w krew i nerwy. Jest przesuwana, a nie odcinana.
- W większości redukcji stosuję szypułę superomedialną; w bardzo dużych piersiach alternatywą jest szypuła dolna.
- Tylko w skrajnych przypadkach brodawka jest usuwana i przeszczepiana z powrotem. Jest to rzadkie, oznacza utratę czucia i karmienia piersią, i mówię o tym z wyprzedzeniem.
- Tkanka usunięta podczas redukcji jest ważona i wysyłana do rutynowej patologii.

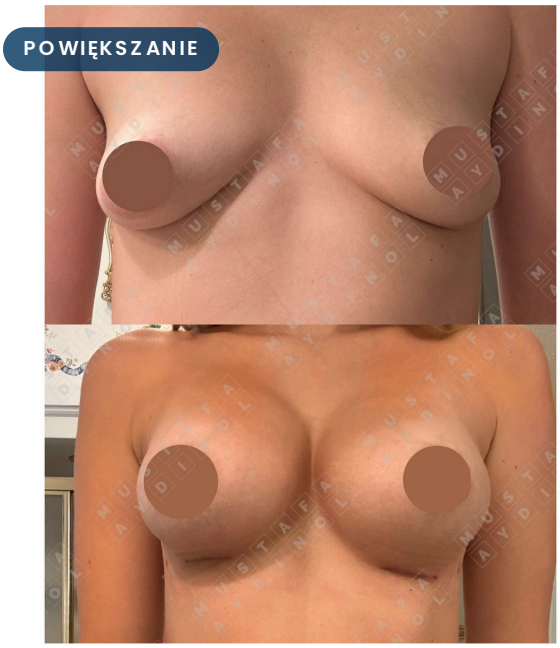
Kiedy jest właściwy czas?

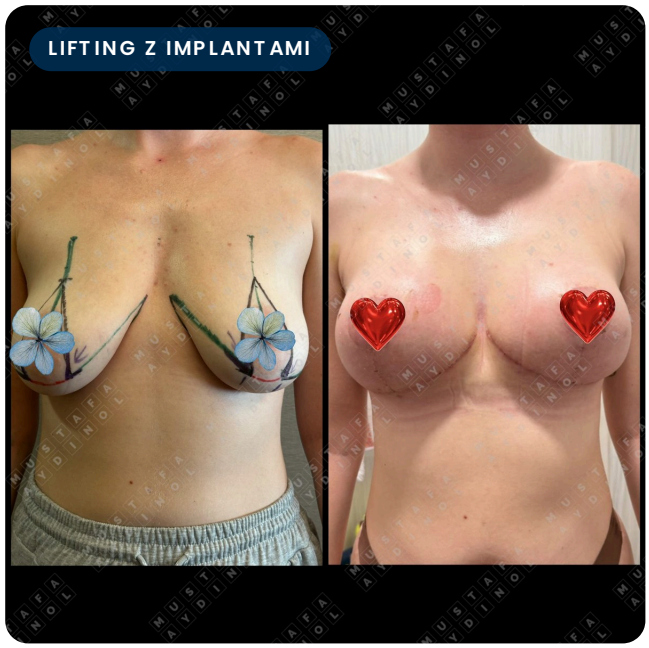
Gdy Pani waga jest stabilna, zwykle przez cztery do sześciu miesięcy, i gdy nie planuje Pani wkrótce ciąży. Jeśli tak, zazwyczaj lepiej poczekać do później. Po znacznej utracie wagi większość pacjentek wymaga wzoru kotwicy.

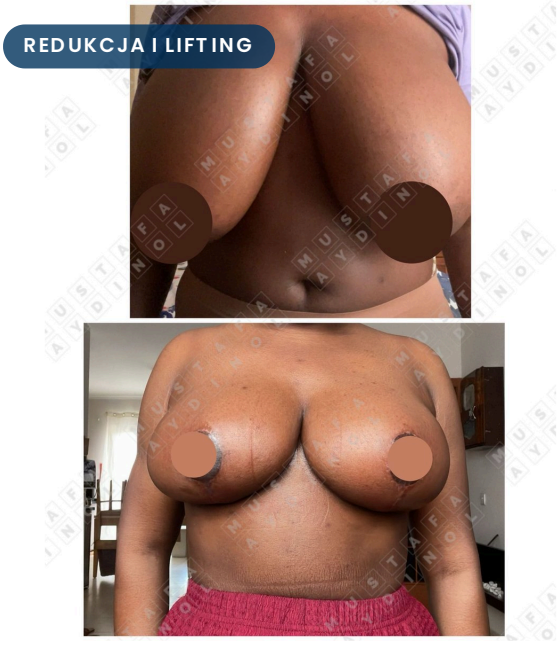
05

Rezultaty z mojej praktyki

To moi własni pacjenci, sfotografowani przed i po zabiegu.







Trzy pacjentki

Trzy różne operacje

Powiększanie piersi z implantami, lifting piersi z implantami i redukcja piersi z liftingiem. Na każdym zdjęciu przed jest na górze lub po lewej, po na dole lub po prawej.

Więcej rezultatów



Lifting piersi bez implantów

Z abdominoplastyką, liposukcją 360 i BBL, wiek 60 lat. Przed (po lewej) i tydzień po (po prawej).



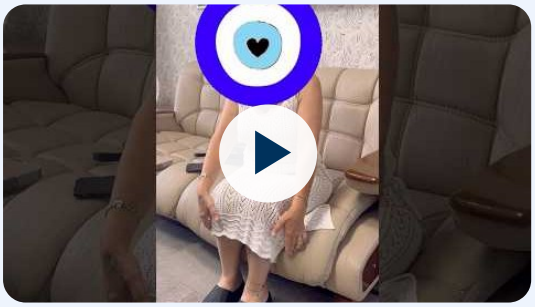
Lifting piersi z implantami po utracie 30 kg

Część mommy makeover z abdominoplastyką, liposukcją i BBL, wiek 28 lat. Przed (po lewej) i tydzień po (po prawej).



Powiększanie piersi

Po operacji. Niektóre pacjentki wyrażają zgodę tylko na zdjęcia po.



HISTORIA PACJENTA

Przykurcz torebki po liftingu piersi z implantami: zdeformowane implanty zostały wymienione, a przykurcz leczony.

Zeskanuj, aby obejrzeć

Więcej rezultatów: mustafaaydinol.com/pl/galeria-przed-i-po/

06

Czy jest Pan/Pani dobrym kandydatem?

Właściwa operacja zależy od Pani piersi, a nie od rozmiaru. Najlepsze kandydatki są w dobrym ogólnym stanie zdrowia, przy stabilnej wadze i jasno określają, co je niepokoi.

Większość moich pacjentek z operacji piersi należy do trzech grup

Zbyt mała objętość

Małe piersi jak na sylwetkę lub objętość utracona po ciąży, karmieniu piersią lub utracie wagi, z brodawką nadal na miejscu. Powiększanie, z implantem, tłuszczem lub oboma.

Opadanie

Po ciąży, karmieniu piersią lub utracie wagi, lub naturalne opadanie. Lifting, z implantem lub bez; po znacznej utracie wagi, zazwyczaj wzór kotwicy.

Zbyt ciężkie

Ból szyi, ramion i pleców, rowki od ramiączek, wysypki pod piersią, ograniczenia w sporcie. Redukcja, która dotyczy zarówno ulgi, jak i kształtu.

Kiedy powiem nie lub jeszcze nie

- Pani pierś opadła, a chce Pani samego implantu. Często to nie wystarczy i powiem to wprost.
- Pani waga nadal się zmienia, w tym na lekach odchudzających. Zazwyczaj chcę, aby była stabilna przez cztery do sześciu miesięcy.
- Planuje Pani wkrótce ciążę. Zazwyczaj lepiej poczekać do później.
- Prosi Pani o rozmiar, którego Pani tkanka nie może unieść, lub o kolejne powiększenie. W pewnym momencie moim zadaniem jest powiedzieć nie.

07

Operacja

ZNIECZULENIE

Znieczulenie ogólne, w akredytowanym szpitalu

CZAS OPERACJI

Powiększanie 1 do 1,5 godziny; lifting 2 do 3; redukcja 3 do 4

SZPITAL

Jedna noc

DRENY

Zazwyczaj usuwane drugiego lub trzeciego dnia, na podstawie płynu, który zbierają w ciągu 24 godzin

Planuję redukcję według proporcji, a nie obiecanego rozmiaru miseczki. Sama tkanka wyznacza granicę, więc nie gwarantuję rozmiaru miseczki.

Szwy, blizny i opatrunki

Skóra jest zamykana warstwami szwami wchłanialnymi, więc nie ma szwów do usunięcia. Po powiększaniu blizna znajduje się w fałdzie pod piersią; po liftingu lub redukcji podąża za wzorem, którego potrzebuje Pani pierś.

Ostateczny opatrunek jest zakładany podczas kontroli przed lotem, a zapasowe opatrunki zabiera Pani do domu. Dreny nigdy nie są pozostawiane do samodzielnego zarządzania w domu.

08

Pana/Pani dni w Stambule

Proszę zaplanować pięć do siedmiu dni w Stambule.

Dzień 0

Chirurgia

Pana/Pani operacja w znieczuleniu ogólnym. Chodzi Pani tego samego wieczoru.

Dzień 1

Jedna noc w szpitalu

Noc ścisłej obserwacji, następnie przenosi się Pani do hotelu w staniczku chirurgicznym, z codziennym kontaktem z moim zespołem.

Dni 2 do 3

Hotel

Dreny zazwyczaj są usuwane drugiego lub trzeciego dnia, na podstawie ilości płynu, który zbierają w ciągu 24 godzin. Krótkie spacery każdego dnia i utrzymywanie opatrunków w suchu.

Dni 5 do 7

Ostateczna kontrola

Ostateczne badanie i opatrunek, dzień przed lotem. Większość pacjentek leci do domu między piątym a siódmym dniem.

Planer rekonwalescencji

Użyj planera rekonwalescencji na mojej stronie internetowej, aby zamienić datę zabiegu w kalendarz dzień po dniu dla swojej podróży.
mustafaaydinol.com/pl/planer-rekonwalescencji/

09

Po powrocie do domu

Około 1 do 2 tygodni

Po powiększaniu praca biurowa od około siódmego dnia i prowadzenie od dziesiątego dnia; po liftingu lub redukcji, dziesiąty i dwunasty dzień. Pierwszy prysznic około dziesiątego dnia, kiedy również sama zmienia Pani opatrunek.

Około 3 do 4 tygodni

Pielęgnacja blizn rozpoczyna się, z żelem silikonowym lub plastrami i ochroną przeciwsłoneczną. Od około trzeciego tygodnia miękki stanik sportowy bez fiszbin i spanie na boku, jeśli jest wygodnie. Lekkie cardio dla dolnej części ciała oraz kąpiel, basen lub morze, od około czwartego tygodnia.

6 tygodni

Nosi Pani stanik podtrzymujący dzień i noc do około szóstego tygodnia. Następnie wsparcie może być zmniejszone, a ćwiczenia klatki piersiowej, trening górnej części ciała i ciężkie podnoszenie mogą się rozpocząć.

3 miesiące do roku

Implanty opadają i zmiękczają się w swojej ostatecznej pozycji przez około trzy miesiące; ocenia się rezultat po sześciu. Po liftingu lub redukcji kształt ustala się około czwartego miesiąca, a blizny dojrzewają przez rok lub dłużej.

Normalne we wczesnych tygodniach

- Napięcie i obrzęk, większość w pierwszych dwóch tygodniach
- Implanty, które siedzą wysoko i są początkowo twarde
- Zmiany w czuciu brodawki, które zazwyczaj ustępują
- Blizny, które wyglądają na czerwone i wypukłe przez pierwsze miesiące

Proszę natychmiast skontaktować się z moim zespołem, jeśli zauważy Pan/Pani

- Gorączkę powyżej 38°C
- Jedną pierś nagle bardziej opuchniętą, czerwoną lub bolesną
- Wydzielinę z nacięcia
- Bolesną łydkę lub duszność

10

Ryzyko i uczciwe ograniczenia

Każdy chirurg, który przedstawia chirurgię piersi jako wolną od ryzyka, nie informuje Pani. Niepalenie to najważniejsza rzecz, jaką może Pani zrobić, aby chronić gojenie: proszę przestać cztery tygodnie przed operacją.

Przykurcz torebki

Tkanka bliznowata wokół implantu, która go zaciska i twardnieje. Dobre pokrycie tkankowe i konsekwentne wsparcie podczas formowania torebki zmniejszają to; gdy się zdarzy, jest leczone rewizją.

Gojenie ran

Po liftingu lub redukcji, najprawdopodobniej tam, gdzie blizny spotykają się pod piersią. Surowica, krwiak, infekcja i, rzadko, częściowa utrata brodawki to inne ryzyka.

Czucie i karmienie piersią

Czucie brodawki często zmienia się wcześnie i zazwyczaj wraca, ale może być zmniejszone. Karmienie piersią jest zazwyczaj możliwe, ale żaden chirurg nie może tego zagwarantować.

Implant i kształt

Nieprawidłowe położenie, marszczenie w cienkiej tkance i asymetria. BIA-ALCL jest rzadkie i związane głównie z niektórymi teksturowanymi implantami, dlatego implant i jego producent mają znaczenie.

Dwa uczciwe ograniczenia

Implanty nie są urządzeniami na całe życie, a lifting lub redukcja nie zatrzymują czasu. Ciąża, zmiana wagi i wiek nadal zmieniają pierś; niektóre pacjentki potrzebują rewizji dekadę lub więcej później.

Blizny są trwałe. Blaknąć przez rok do dwóch lat, ale nie znikają, a ich wygląd zależy od Pani skóry tak samo jak od mojej techniki.

11

Jak czytać zdjęcia przed i po

Piersi są łatwe do pochlebienia na zdjęciu: stanik push-up, podniesione ramiona, obrót ramion. Uczciwe porównanie pokazuje cały obraz.

Na co zwrócić uwagę

- ✓ Ta sama postawa, odległość i światło na obu zdjęciach, z opuszczonymi ramionami.
- ✓ Gdzie brodawka znajduje się na piersi, a nie tylko jak duża jest pierś.
- ✓ Blizny: gdzie są i jak długie, a nie tylko kształt.
- ✓ Znaczniki czasu. Implanty siedzą wysoko i są twarde przez tygodnie, a blizny pozostają czerwone przez miesiące. Proszę poprosić o zobaczenie sześciu i dwunastu miesięcy.

Stosuję tę samą zasadę do moich własnych pacjentek. Kształt, który Pani widzi piątego dnia, to nie kształt, z którym będzie Pani żyć; rezultat, z którym będzie Pani żyć, to ten po szóstym miesiącu.

12

Pytania do każdego chirurga

Chirurg ma większe znaczenie niż technika, a struktura wokół zabiegu ma takie samo znaczenie jak sam zabieg.

1. Czy jest Pan certyfikowany w chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej i którego towarzystwa jest Pan członkiem?
2. Którą operację Pan mi rekomenduje i dlaczego nie alternatywy?
3. Jak wybrał Pan rozmiar, rodzaj i umiejscowienie implantu dla mojego ciała?
4. Który producent wytwarza implant i jaka gwarancja jest z nim związana?
5. Gdzie dokładnie będą moje blizny i dlaczego ten wzór?
6. Jak chroni Pan czucie brodawki i możliwość karmienia piersią?
7. Kto sprawdza mnie w Stambule po zabiegu i z kim mam się kontaktować, gdy wrócę do domu?
8. Co dokładnie jest wliczone w cenę?

Sygnały ostrzegawcze

- Cena zanim ktokolwiek zobaczył Pana/Pani zdjęcia
- Rozmiar implantu wybrany ze zdjęcia lub liczby cc
- Sam implant dla piersi, która wyraźnie opadła
- Wycena, która nie podaje producenta implantu

13

Koszt i jak uzyskać wycenę

Nie publikuję jednej ceny, ponieważ nie ma jednej operacji piersi. Operacja w Stambule kosztuje znacznie mniej niż w Wielkiej Brytanii, Niemczech lub szerszej UE, ponieważ lokalne koszty operacyjne są niższe, a nie dlatego, że coś jest pomijane na sali operacyjnej.

Co kształtuje Pana/Pani wycenę

- Operacja: powiększanie, lifting, lifting z implantami lub redukcja
- Implanty, z podanym producentem i gwarancją
- Dodany transfer tłuszczu lub liposukcja
- Czy jest łączona z inną operacją i pobyt w szpitalu

Jak uzyskać wycenę

1

Proszę przesłać swoje zdjęcia

Widoki z przodu i z boku, stojąc swobodnie z opuszczonymi ramionami, z Pani wzrostem, wagą i rozmiarem stanika.

2

Rozmowa wideo

Rozmawiamy o tym, czego Pani chce, czego potrzebuje Pani ciało i o Pani pytaniach.

3

Wycena na piśmie

Pani plan i wycena na piśmie, w tym szpital, znieczulenie, implanty, patologia po redukcji, kontrola w Stambule i kontakt pooperacyjny.

O dr. Aydınolu



Ukończyłem specjalistyczne szkolenie w zakresie chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej na Uniwersytecie Dicle (2012 do 2017) i prowadzę własną praktykę w Stambule od 2020 roku. Moja praca obejmuje odmładzanie twarzy, operacje nosa, chirurgię piersi i modelowanie sylwetki, zawsze z tą samą zasadą: właściwy zabieg we właściwym czasie lub uczciwe nie.

Pacjenci z Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii, Bliskiego Wschodu i wielu innych krajów podróżują do Stambułu na zabieg ze mną. Mój zespół i ja planujemy całą podróż wokół operacji.

- Ponad 10 000 zabiegów
- Członek ISAPS
- Tureckie Towarzystwo Chirurgów Plastycznych, Rekonstrukcyjnych i Estetycznych
- Rhinoplasty Society of Europe
- Autoryzacja Turystyki Zdrowotnej, Tureckie Ministerstwo Zdrowia

Państwa kolejny krok

Proszę przesłać kilka zdjęć na WhatsApp. Proszę powiedzieć mi, co najbardziej Pana/Panią niepokoi, a ja powiem szczerze, co bym polecił.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

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

Napisz do nas na WhatsApp

Zaplanuj swoją rekonwalescencję

Chirurgia piersi

Ten przewodnik to informacje ogólne i nie zastępuje osobistej konsultacji medycznej. Pana/Pani plan, operacja i rekonwalescencja zależą od Pana/Pani własnego badania.