Dr. Mustafa Aydınol

Wydanie: wrzesień 2026

PRZEWODNIK DLA PACJENTÓW

# Przewodnik po plastyce brzucha i metamorfozie po ciąży

Co wyjaśniam każdej pacjentce przed operacją brzucha w Stambule: która plastyka brzucha pasuje do jakiego ciała, kiedy metamorfoza po ciąży ma sens 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

Plastyka brzucha to nie jedna operacja. Mini, pełna, rozszerzona, Fleur-de-Lys i odwrócona plastyka brzucha leczą różne problemy, pozostawiają różne blizny i wymagają różnej rekonwalescencji. Wybór odpowiedniej dla pacjenta, który jest przede mną, jest ważniejszy niż cokolwiek innego w tym przewodniku.

Metamorfoza po ciąży również nie jest jedną operacją. To plan: zmiany, które ciąża pozostawiła w Twoim brzuchu, talii i piersiach, skorygowane w jednej sesji z jednym znieczuleniem i jedną rekonwalescencją, ale tylko w takim zakresie, w jakim bezpieczne jest ich połączenie.

Proszę czytać ten przewodnik we własnym tempie. Kiedy będziesz gotowa, wyślij mi kilka zdjęć, a ja szczerze powiem Ci, jakiej operacji potrzebuje Twoje ciało i czy plastyka brzucha jest w ogóle właściwą odpowiedzią.

**Dr Mustafa Aydınol**

### W tym przewodniku


01 Co robi plastyka brzucha, a czego nie

02 Naprawa mięśni: kiedy jest potrzebna

03 Jaka plastyka brzucha pasuje do Twojego ciała

04 Metamorfoza po ciąży: jeden plan, jedna rekonwalescencja

05 Rezultaty z mojej praktyki

06 Czy jest Pan/Pani dobrym kandydatem?

07 Operacja

08 Twój tydzień 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 robi plastyka brzucha, a czego nie

Plastyka brzucha usuwa nadmiar skóry i tłuszczu z brzucha, a w razie potrzeby naprawia mięśnie. Gdy skóra rozciągnie się poza zdolność do regeneracji, dieta, ćwiczenia i niechirurgiczne ujędrnianie nie mogą jej zastąpić.

## Oceniam każdy brzuch w trzech warstwach

### Skóra

Ile jest luźnej skóry i czy rozciąga się ona wokół boków. To decyduje o rodzaju plastyki brzucha i długości blizny.

### Tkanka tłuszczowa

Tłuszcz z brzucha, talii i pleców, usuwany liposukcją podczas tej samej operacji, ostrożnie, aby skóra zachowała ukrwienie.

### Mięśnie

Czy mięśnie brzucha rozeszły się po ciąży lub zmianie wagi. Ich naprawa zapewnia płaski profil, na który liczy większość pacjentów.

## Czego plastyka brzucha nie zrobi

- To nie jest operacja odchudzająca. Działa najlepiej w pobliżu Twojej idealnej, stabilnej wagi.
- Nie może usunąć tłuszczu wewnątrz brzucha, wokół narządów. Jędrny, zaokrąglony brzuch z tłuszczu wewnętrznego pozostaje.
- Nie zatrzymuje czasu. Naprawa skóry i mięśni jest trwała, ale znaczny przyrost wagi lub kolejna ciąża zmienią rezultat.

### Tłuszcz z dość napiętą skórą? Wtedy możesz nie potrzebować plastyki brzucha

**Liposukcja**

Liposukcja VASER lub MicroAire usuwa tłuszcz przez małe nacięcia, bez długiej blizny, gdy skóra jest jeszcze jędrna.

**Ujędrnianie skóry**

Gdy jakość skóry jest graniczna, Renuvion lub Endolift mogą pomóc skórze obkurczyć się po liposukcji.

Uczciwa granica: żadne urządzenie nie jest w stanie usunąć zwisającego fałdu skóry ani zamknąć rozstępu mięśni. To wymaga chirurgii. mustafaaydinol.com/pl/liposukcja-w-turcji/

02

# Naprawa mięśni: kiedy jest potrzebna

Ciąża i duże zmiany wagi mogą rozciągnąć dwa pionowe mięśnie brzucha. Samo usunięcie skóry nie rozwiąże tego problemu; szczelina jest zamykana szwami, jak wewnętrzny gorset. Ale naprawa mięśni, które tego nie potrzebują, tylko zwiększa ból i czas rekonwalescencji.

### Kiedy naprawiam mięśnie

Po ciąży lub dużych zmianach wagi, większość pacjentów ma rozstęp, który wymaga zamknięcia. Oceniam go poprzez badanie, a tam, gdzie obraz jest niejasny, poprzez obrazowanie. Naprawa odbywa się za pomocą szwów stałych.

### Kiedy wybieram inaczej

Młoda pacjentka, która nie była w ciąży, lub mężczyzna, zazwyczaj nie potrzebuje naprawy. U młodszej pacjentki, która może jeszcze zajść w ciążę, używam szwów wchłanialnych: utrzymują one tkankę podczas gojenia, a następnie pozwalają ścianie brzucha naturalnie się rozciągać.

### Czy naprawa mięśni zawsze jest częścią plastyki brzucha?

Nie. To decyzja, którą podejmuję dla każdej pacjentki podczas badania i wyjaśniam ją przed operacją. Klinika, która domyślnie ją uwzględnia lub domyślnie pomija, nie ocenia Twojego brzucha.

**To zazwyczaj naprawa mięśni, a nie usunięcie skóry, daje płaski profil, na który liczy większość pacjentów. Dlatego decyduję o tym indywidualnie, nigdy domyślnie.**

03

# Jaka plastyka brzucha pasuje do Twojego ciała

Krótka, niska blizna

### Mini plastyka brzucha

Dla luźnej skóry ograniczonej do obszaru poniżej pępka, z niewielkim lub żadnym rozstępem mięśni. Pępek nie jest przesuwany, a rekonwalescencja jest szybsza. Oferuję ją tylko wtedy, gdy nadmiar jest naprawdę ograniczony do dolnej części brzucha.

Od biodra do biodra, pod bielizną

### Pełna plastyka brzucha

Dla typowego brzucha po ciąży. Skóra od pępka w dół do okolicy łonowej jest usuwana, pępek jest zmieniany, a mięśnie są naprawiane w razie potrzeby.

Wokół boków

### Rozszerzona plastyka brzucha

Dla luźności, która rozciąga się wokół boków w kierunku pleców, zazwyczaj po umiarkowanej do dużej utracie wagi. Blizna jest dłuższa, co otwarcie omawiam.

Blizna pozioma i pionowa

### Fleur-de-Lys

Dodaje pionową bliznę w linii środkowej, dla masywnej utraty wagi, gdzie skóra wisi we wszystkich kierunkach. Pionowa blizna to prawdziwy koszt, dlatego zalecam ją tylko wtedy, gdy górna część brzucha pozostałaby luźna.

W fałdzie pod piersiami

### Odwrócona plastyka brzucha

Usuwa luźną skórę górnej części brzucha poprzez nacięcie w fałdzie pod piersiami. Często łączy się ją z operacją piersi.

Plastyka brzucha i lipo 360

### Plastyka brzucha 360

Plastyka brzucha połączona z liposukcją wokół talii i dolnej części pleców, dzięki czemu talia jest kształtowana pod każdym kątem, nie tylko z przodu.

## Często planowane w tej samej operacji

- Liposukcja talii, boków i pleców, często z VASER
- Lifting piersi, powiększenie, redukcja lub implant z liftingiem
- Przeszczep tłuszczu do pośladków (BBL) lub do piersi
- Lifting ramion lub ud po znacznej utracie wagi, w ramach poniższych limitów bezpieczeństwa

> Kombinacje są planowane z wyprzedzeniem, jako jedna operacja i jedna rekonwalescencja. Jest to decyzja podejmowana podczas konsultacji, a nie wybór z menu.

04

# Metamorfoza po ciąży: jeden plan, jedna rekonwalescencja

Metamorfoza po ciąży nie jest pojedynczą procedurą i nigdy nie powinna być sprzedawana jako stały pakiet. Jest to osobista kombinacja operacji, wykonywanych w jednej sesji, w celu skorygowania zmian pozostawionych przez ciążę.

### Brzuch

Plastyka brzucha z naprawą mięśni. W mojej praktyce jest to podstawa prawie każdej metamorfozy po ciąży.

### Talia i plecy

Liposukcja VASER talii, boków i pleców, czasami z Renuvion, gdy skóra potrzebuje pomocy w ujędrnieniu.

### Piersi

Lifting, powiększenie, redukcja lub implant z liftingiem. Przeszczep tłuszczu do piersi lub pośladków jest dodawany tylko wtedy, gdy pasuje do Twojego ciała.

## Zasady bezpieczeństwa, według których łączę operacje

- Co najwyżej trzy duże liftingi wchodzą w skład jednej sesji. Plastyka brzucha, lifting lub redukcja piersi, lifting ramion, ud lub pośladków liczą się jako jeden.
- Lifting twarzy nigdy nie jest łączony z operacją ciała, a rhinoplastyka nie jest wykonywana tego samego dnia co plastyka brzucha.
- Połączona operacja wymaga stabilnej wagi, dobrego ogólnego stanu zdrowia i prawidłowych wyników badań. Jeśli czas operacji lub jakość tkanki tego wymaga, przeprowadzamy operację etapami.
- Po znacznej utracie wagi, dobry rezultat może wymagać dwóch, a nawet trzech sesji.

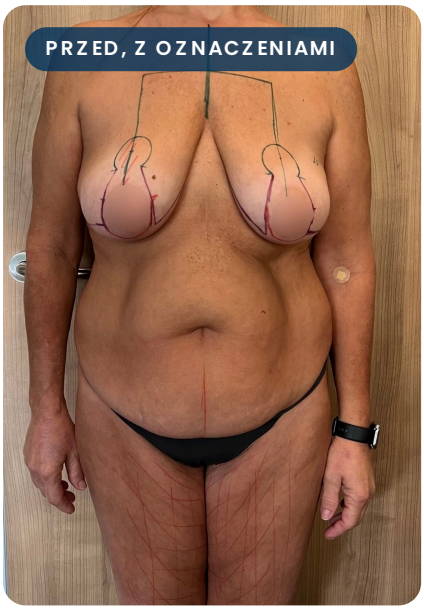
### Kiedy jest właściwy czas?

Co najmniej sześć miesięcy do roku po porodzie i co najmniej sześć miesięcy po zakończeniu karmienia piersią. Twoja waga powinna być bliska idealnej i stabilna. Kolejna ciąża nie jest przeszkodą medyczną, ale jeśli planujesz ją wkrótce, zdecydowanie radzę poczekać.

05

# Rezultaty z mojej praktyki

To są moi własni pacjenci. Każde zdjęcie jest opisane dokładnie tym, co zostało zrobione, niczym więcej.










Jeden pacjent, jedna operacja

## Metamorfoza po ciąży

Pełna plastyka brzucha z naprawą mięśni, liposukcja VASER talii, boków i pleców, Renuvion na bokach oraz lifting piersi z przeszczepem tłuszczu, zaplanowane jako jedna operacja. Pełne studium przypadku, z decyzjami stojącymi za każdym krokiem: mustafaaydinol.com/pl/metamorfoza-dla-mam-w-turcji-studium-przypadku-plastyki-brzucha-liposukcji-vaser-i-liftingu-piersi-w-jednej-sesji/

# Więcej rezultatów



**Abdominoplastyka, lifting piersi z implantami, liposukcja i BBL**

Przed (po lewej) i po (po prawej).



**Liposukcja, abdominoplastyka i BBL**

Przed (po lewej) i po (po prawej).



**Abdominoplastyka Fleur-de-Lys, lifting piersi z implantami, BBL i liposukcja**

Przed (po lewej) i po (po prawej).



HISTORIA PACJENTA

**Przyjechała z Manchesteru na metamorfozę po ciąży: lifting piersi z implantami, plastykę brzucha z naprawą mięśni i liposukcję.**

**Zeskanuj, aby obejrzeć**

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

06

# Czy jest Pan/Pani dobrym kandydatem?

Najlepsi kandydaci są blisko swojej idealnej wagi, z luźną skórą, rozciągniętymi mięśniami lub obydwoma, których ćwiczenia nie mogą już zmienić. Wiek ma mniejsze znaczenie niż ogólny stan zdrowia.

## Większość moich pacjentów poddających się plastyce brzucha należy do trzech grup

### Po ciąży

Luźna skóra poniżej pępka, rozstęp mięśni i często również zmiany w piersiach. W tym przypadku zazwyczaj pasuje pełna plastyka brzucha lub metamorfoza po ciąży.

### Po utracie wagi

Skóra, która zwisa nad dolną częścią brzucha i często wokół boków. Rozszerzona plastyka brzucha lub Fleur-de-Lys, czasami w więcej niż jednej sesji.

### Mężczyźni i pacjenci bez ciąży

Luźna skóra z uporczywym tłuszczem, zazwyczaj bez rozstępu mięśni. Często plastyka brzucha z liposukcją i bez naprawy mięśni.

## Kiedy powiem nie lub jeszcze nie

- Twój problem to tłuszcz z dość napiętą skórą. Plastyka brzucha jest niewłaściwym narzędziem; liposukcja jest odpowiedzią i tak Ci powiem.
- Twoja waga nadal się zmienia. Zazwyczaj chcę, aby była stabilna przez cztery do sześciu miesięcy, w tym po lekach odchudzających, ponieważ powracająca waga rozciągnie plastykę brzucha.
- Urodziłaś mniej niż sześć miesięcy do roku temu lub przestałaś karmić piersią mniej niż sześć miesięcy temu.
- Palisz lub używasz nikotyny i nie możesz przestać przed operacją. Niepalenie jest jedną z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić, aby chronić swoje gojenie.

07

# Operacja

ZNIECZULENIE

Znieczulenie ogólne

CZAS OPERACJI

Około 2 do 4 godzin; metamorfoza po ciąży około 4 do 6

SZPITAL

Dwie noce

DRENY

Usuwane w Stambule, zazwyczaj około trzeciego dnia

**Nie wykonuję agresywnej liposukcji samej skóry brzucha. Cienienie jej w pogoni za szczuplejszym rezultatem prowadzi do problemów z gojeniem i utraty skóry.**

## Blizna i pępek

Nacięcie znajduje się nisko, więc blizna jest zakryta bielizną lub strojem kąpielowym. Skóra jest zamykana warstwami, a w pełnej plastyce brzucha pępek jest zmieniany poprzez małe nacięcie wokół niego.

Dreny są usuwane w Stambule w zależności od ilości zbieranego płynu. Nigdy nie są pozostawiane do samodzielnego zarządzania w domu.

08

# Twój tydzień w Stambule

Proszę zaplanować około siedmiu dni w Stambule, nawet w przypadku większej połączonej operacji.

**Dzień 0**

### Chirurgia

Pana/Pani operacja w znieczuleniu ogólnym. Chodzisz w ciągu kilku godzin po operacji, lekko pochylona do przodu. To normalne i chroni naprawę.

**Dni 1 do 2**

### Dwie noce w szpitalu

Dreny, odzież uciskowa i ścisła obserwacja. Większe i połączone operacje otrzymują również profilaktykę przeciwzakrzepową.

**Od dnia 2**

### Hotel

Przenosisz się do hotelu z codziennym kontaktem z moim zespołem. Dreny są usuwane około trzeciego dnia, a masaż limfatyczny rozpoczyna się, zazwyczaj co drugi dzień.

**Dzień 6**

### Ostateczna kontrola

Opatrunki i ostateczne badanie przed wyjazdem. Większość pacjentów wraca do domu szóstego lub siódmego dnia.

**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 2 tygodnie**

Twój pierwszy prysznic około dziesiątego dnia, gdy dreny zostały usunięte kilka dni wcześniej. Możesz ponownie spać płasko, a większość pacjentów wraca do pracy biurowej około czternastego dnia.

**Około 3 do 4 tygodni**

Jazda samochodem około trzeciego tygodnia. Pielęgnacja blizn rozpoczyna się, z żelem silikonowym lub plastrami i ochroną przeciwsłoneczną. Kąpiel, basen lub morze od około czwartego tygodnia.

**6 do 8 tygodni**

Noś odzież uciskową przez co najmniej sześć tygodni, wielu pacjentów do ośmiu. Lekkie cardio od około szóstego tygodnia; trening brzucha i ciężkie podnoszenie od około ósmego tygodnia.

**3 do 12 miesięcy**

Większość obrzęków ustępuje po trzech do czterech miesiącach. Blizna wygląda najgorzej około czwartego do ósmego tygodnia i dojrzewa przez dwanaście do osiemnastu miesięcy.

## Normalne we wczesnych tygodniach

- Obrzęk dolnej części brzucha, który nasila się w ciągu dnia
- Drętwienie skóry dolnej części brzucha, które poprawia się przez miesiące
- Uczucie napięcia i chodzenie lekko pochylonym do przodu w pierwszych tygodniach
- Zaparcia na początku: pij dużo wody i jedz błonnik

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

- Duszność lub ból w klatce piersiowej
- Bolesną lub opuchniętą łydkę
- Gorączkę lub obrzęk, który szybko się zwiększa
- Silne krwawienie lub otwarcie rany

10

# Ryzyko i uczciwe ograniczenia

Każda operacja wiąże się z ryzykiem. W plastyce brzucha ważne są seroma, problemy z gojeniem ran, infekcje i, rzadko, zakrzepy krwi. Niepalenie i wczesne chodzenie znacznie zmniejszają wszystkie te ryzyka.

### Surowica

Płyn gromadzący się pod skórą po usunięciu drenów. Kompresja, wczesne chodzenie i dreny pozostawione do momentu, gdy wydzielina jest niska, wszystko to zmniejsza ryzyko.

### Gojenie ran

Najprawdopodobniej tam, gdzie blizna jest najbardziej napięta. Palenie i zbyt cienki płat skóry zwiększają prawdopodobieństwo, dlatego chronię ukrwienie płata.

### Zakrzepy krwi

Rzadkie, ale poważne. Wczesne chodzenie i kompresja chronią każdego pacjenta; większe i połączone operacje otrzymują również profilaktykę przeciwzakrzepową i ścisłą obserwację.

### Blizna i czucie

Blizna jest trwała, umieszczona jak najniżej. Odrętwienie skóry dolnej części brzucha jest oczekiwane i poprawia się w ciągu miesięcy.

### Dwa uczciwe ograniczenia

Naprawa skóry i mięśni jest trwała, ale plastyka brzucha nie chroni Cię przed przyszłością. Znaczny przyrost wagi lub kolejna ciąża zmienią rezultat.

Większość problemów, które widzę po operacji, to problemy, którym można zapobiec: pominięty masaż lub zbyt wcześnie zrezygnowana kompresja. Twoja część rekonwalescencji jest tak samo ważna jak moja.

11

# Jak czytać zdjęcia przed i po

Prawie każdy brzuch wygląda płasko na zdjęciu zrobionym pod odpowiednim kątem, w odpowiednim świetle, z wstrzymanym oddechem. Uczciwe porównanie pokazuje cały obraz.

## Na co zwrócić uwagę

- ✓ Ta sama postawa, odległość i światło na obu zdjęciach. Lekkie obrócenie lub wstrzymany oddech zmienia talię.
- ✓ Blizna: jak nisko się znajduje i jak daleko sięga, nie tylko jak płasko wygląda przód.
- ✓ Pępek: naturalny kształt i położenie są tak samo ważne jak płaski brzuch.
- ✓ Znaczniki czasu. Wynik tydzień po operacji jest nadal opuchnięty i utrzymywany przez kompresję. Proszę poprosić o zobaczenie sześciu i dwunastu miesięcy.

**Stosuję tę samą zasadę do moich pacjentów: oceniam brzuch po sześciu miesiącach, a bliznę po dwunastu. Wcześniej obrzęk i kolor blizny nadal się zmieniają.**

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. Jaki rodzaj plastyki brzucha mi Pan/Pani poleca i gdzie dokładnie będzie znajdować się blizna?
3. Czy mam rozstęp mięśni i jak Pan/Pani to ocenił/a?
4. Jeśli łączy Pan/Pani operacje, jaki jest całkowity czas operacji i dlaczego jest to dla mnie bezpieczne?
5. Jak długo zostanę w szpitalu i kto usunie dreny?
6. Jak zapobiega się zakrzepom krwi podczas i po zabiegu?
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
- Stały pakiet metamorfozy po ciąży, taki sam dla wszystkich
- Dreny pozostawione do samodzielnego zarządzania w domu
- Lot do domu w ciągu kilku dni po dużej operacji łączonej

13

# Koszt i jak uzyskać wycenę

Nie publikuję jednej ceny, ponieważ nie ma jednej plastyki brzucha. Operacja w Stambule kosztuje znacznie mniej niż w Wielkiej Brytanii, Niemczech czy szerszej UE, ponieważ lokalne koszty operacyjne są niższe.

## Co kształtuje Pana/Pani wycenę

- Rodzaj plastyki brzucha i to, czy mięśnie są naprawiane
- Dodatkowa liposukcja, VASER lub Renuvion
- Czy jest to sesja łączona, taka jak metamorfoza po ciąży
- Długość pobytu w szpitalu

## Jak uzyskać wycenę

**1**

### Proszę przesłać swoje zdjęcia

Widoki z przodu, z boku i z tyłu brzucha, w pozycji zrelaksowanej. To wystarczy do pierwszej opinii.

**2**

### Rozmowa wideo

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

**3**

### Wycena na piśmie

Twój plan i wycena na piśmie. Obejmuje szpital, znieczulenie, opiekę pooperacyjną w Stambule i kontakt pooperacyjny.

14

# 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

Plastyka brzucha

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