



Dr. Mustafa Aydinol

Издание: Сентябрь 2026

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

# Руководство по маммопластике

Увеличение, подтяжка и уменьшение. Что я объясняю каждому пациенту перед операцией на груди в Стамбуле: какая операция подходит для какой груди, как выбираются импланты и как на самом деле выглядит ваше восстановление.

## Доктор Мустафа Айдынол

Пластический, реконструктивный и эстетический хирург,  
Стамбул

Член ISAPS

Турецкое общество пластических, реконструктивных и эстетических хирургов

Разрешение на медицинский туризм, Министерство здравоохранения Турции



# Прежде чем начать

Хирургия груди не сводится к одной операции. Увеличение, подтяжка, подтяжка с имплантами и уменьшение решают разные проблемы, оставляют разные шрамы и требуют разного восстановления. Выбор правильной операции для вашей груди важнее всего остального в этом руководстве.

Каждый пациент первым делом спрашивает о размере. Я же первым делом отвечаю на вопрос, что подходит. Ваше телосложение, ткани и расположение соска определяют план, а не цифра из социальных сетей.

Читайте это руководство в своем темпе. Когда будете готовы, пришлите мне несколько фотографий, и я честно скажу вам, какая операция нужна вашей груди, и нужна ли она вообще.

**Доктор Мустафа Айдынол**

## В этом руководстве

- 01** Что может и чего не может хирургия груди
- 02** Импланты: размер, тип и расположение
- 03** Какая операция подходит вашей груди
- 04** Подтяжка и уменьшение: шрам следует за грудью
- 05** Результаты моей практики
- 06** Вы хороший кандидат?
- 07** Операция
- 08** Ваши дни в Стамбуле
- 09** После возвращения домой
- 10** Риски и честные ограничения
- 11** Как читать фотографии «до» и «после»
- 12** Вопросы, которые следует задать любому хирургу
- 13** Стоимость и как получить расчет
- 14** О докторе Айдыноле и ваш следующий шаг

# Что может и чего не может хирургия груди

Хирургия груди изменяет три вещи: объем, положение и размер. Большинство разочарований происходит из-за неправильного лечения, например, импланта для опущенной груди или подтяжки для просто маленькой груди.

## Я оцениваю каждую грудь тремя способами

### Объем

Слишком мало или слишком много?

Имплант, жир или и то, и другое добавляют объем; уменьшение удаляет его и приводит грудь в пропорцию с вашим телом.

### Положение

Где находится сосок относительно складки под грудью. Если он опустился, груди нужна подтяжка, с имплантом или без него.

### Ткань

Эластичность кожи, толщина тканей и форма грудной стенки. Они определяют имплант, его расположение и длину шрама.

## Чего не сделает хирургия груди

- Имплант не подтягивает значительно опущенную грудь. Часто подтяжка является честной рекомендацией, и я прямо вам об этом скажу.
- Подтяжка не добавляет объема. Она восстанавливает положение и форму, и грудь становится немного меньше, потому что удаляется кожа.
- Она не останавливает время. Беременность, изменение веса и возраст все равно изменят вашу грудь, а импланты не являются пожизненными устройствами.

### Не уверены, что хотите имплант, или большой имплант?

#### Пересадка жира

Ваш собственный жир, взятый путем липосакции, добавляет от половины до полутора размеров чашки. Часть его рассасывается, поэтому может быть запланировано один или два сеанса.

#### Комбинированный подход

Меньший имплант с пересаженным поверх него жиром: более мягкий контур у стройных пациентов с тонкими тканями. Это часть моей опубликованной клинической работы.

Честная граница: жир не может подтянуть опущенную грудь и не может значительно изменить размер. Для этого нужен имплант, подтяжка или и то, и другое. [mustafaaydinol.com/ru/эстетика-груди/](https://mustafaaydinol.com/ru/эстетика-груди/)

# Импланты: размер, тип и расположение

Выбор импланта является измерением, а не покупкой. Я измеряю ширину основания вашей груди, толщину ваших тканей, эластичность кожи, форму грудной стенки и положение складки, затем мы вместе примеряем сайзеры.

## Тип и профиль

Я использую когезивные силиконовые гелевые импланты от проверенных производителей с международной репутацией в области безопасности. Круглые импланты подходят для большинства целей; профиль, то есть насколько сильно выступает имплант, является основным местом для тонкой настройки.

## Расположение и разрез

Большинство моих пациентов получают двухплоскостное расположение, частично под мышцей, что особенно щадяще для стройных пациентов с тонкими тканями. Над мышцей может быть правильным, когда тканевое покрытие достаточно велико. Я предпочитаю разрез в складке под грудью, где шрам скрывается.

## Импланты на всю жизнь?

Нет. Многие пациенты сохраняют одни и те же импланты пятнадцать лет и дольше, и нет фиксированной даты для их замены, но планируйте, исходя из предположения, что в какой-то момент может потребоваться замена. Если вашим имплантам более шести лет и они никогда не сканировались, сделайте УЗИ.

Число кубических сантиметров, скопированное из социальных сетей, не является планом. Копировать цифры другой женщины все равно что носить ее очки по рецепту: продукт идентичен, а результат будет другим.

## Какая операция подходит вашей груди

### Имплант, разрез по складке

#### Увеличение груди

Для маленькой груди относительно вашего телосложения, потери объема после беременности или похудения, или асимметрии, при этом сосок все еще находится на уровне складки или выше.

### Меньший имплант и жир

#### Комбинированное увеличение

Меньший имплант со структурной пересадкой жира для стройных пациентов с тонкими тканями, легкой асимметрией или после похудения. Требуется достаточное количество жира для приживления.

### Без импланта

#### Пересадка жира

Незначительное изменение на полтора размера чашки с использованием собственного жира, для пациентов, которые не хотят имплант и имеют запас жира.

### Шрам определяется провисанием

#### Подтяжка груди

Для опущенной груди. Сосок поднимается, а ткани изменяются; полнота в верхней части груди может быть достигнута за счет собственных тканей или жира.

### Обычно в один этап

#### Подтяжка с имплантами

Для груди, которая опустилась и потеряла объем. Более требовательная: подтяжка подтягивает кожу, в то время как имплант растягивает ее. Два этапа, когда провисание сильное, а имплант большой.

### Облегчение, а также форма

#### Уменьшение груди

Для тяжелой груди, вызывающей боль в шее, плечах и спине, следы от бретелек или высыпания. Обычно на один-три размера чашки меньше, с встроенной подтяжкой.

## Часто планируется в рамках одной операции

- Подтяжка живота и липосакция в рамках «преображения мамы»
- Липосакция боковой части груди и области подмышек
- Пересадка жира в верхнюю часть груди или в ягодицы
- Удаление имплантов с подтяжкой для пациентов, которые хотят удалить свои импланты

Максимум три основные подтяжки проводятся за один сеанс, и подтяжка или уменьшение груди считается одной. Комбинации планируются заранее как одна операция и одно восстановление.

## Подтяжка и уменьшение: шрам следует за грудью

Обе операции поднимают сосок и изменяют форму груди. Насколько сильно опустилась грудь и сколько лишней кожи, определяет шрам. Я выбираю самый короткий шрам, который действительно сохранит результат.

### Вокруг ареолы

Только для легкого провисания с хорошей кожей. Он поднимает сосок на один-два сантиметра и может уменьшить ареолу. Применяется при более сильном провисании, уплощает грудь и расширяет шрам.

### Вертикальный, или «леденец»

Основной метод для умеренного провисания и для небольших или умеренных уменьшений. Он сужает основание и придает более выступающую форму. Шрам сначала выглядит тревожно и хорошо заживает в течение года.

### Якорный, или перевернутый Т-образный

Для сильного провисания, очень дряблой кожи после похудения и больших уменьшений. Он добавляет шрам в складке под грудью, который сама грудь скрывает, когда вы стоите.

## Как я защищаю чувствительность и возможность грудного вскармливания

- Сосок остается прикрепленным к сосудисто-нервной ножке, то есть к мостику из ткани, который обеспечивает его кровоснабжение и иннервацию. Он перемещается, а не отрезается.
- В большинстве операций по уменьшению я использую верхнемедиальную ножку; при очень большой груди альтернативой является нижняя ножка.
- Только в крайних случаях сосок удаляется и пересаживается обратно. Это редко, означает потерю чувствительности и возможности грудного вскармливания, и я сообщаю вам об этом заранее.
- Ткань, удаленная при уменьшении, взвешивается и отправляется на рутинное патологоанатомическое исследование.

### Когда подходящее время?

Когда ваш вес был стабильным, обычно в течение четырех-шести месяцев, и когда вы не планируете беременность в ближайшее время. Если вы планируете, обычно лучше подождать до этого. После значительной потери веса большинству пациентов требуется якорный тип.

# Результаты моей практики

Это мои собственные пациенты, сфотографированные до и после операции.

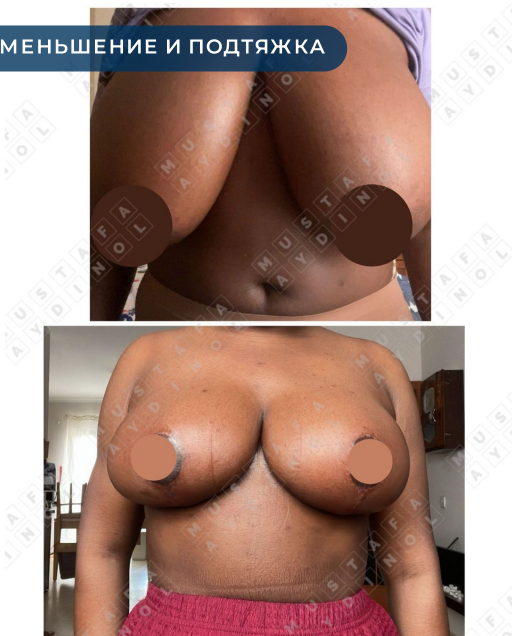
УВЕЛИЧЕНИЕ



ПОДТЯЖКА С ИМПЛАНТАМИ



УМЕНЬШЕНИЕ И ПОДТЯЖКА



Три пациентки

## Три разные операции

Увеличение груди с имплантами, подтяжка груди с имплантами и уменьшение груди с подтяжкой. На каждой фотографии «до» находится сверху или слева, «после» находится снизу или справа.

# Больше результатов



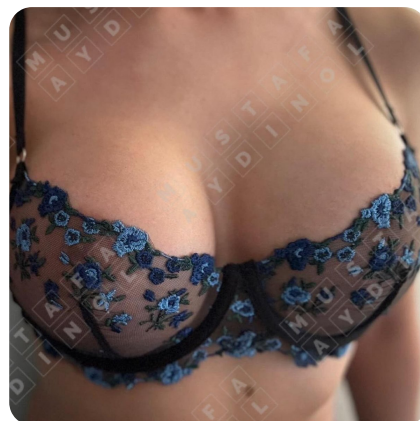
## Подтяжка груди без имплантов

С подтяжкой живота, круговой липосакцией и BBL, возраст 60 лет. До (слева) и через неделю после (справа).



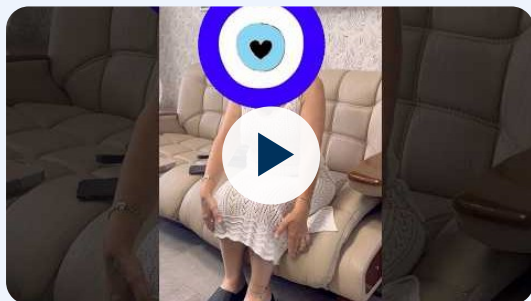
## Подтяжка груди с имплантами после потери 30 кг веса

Часть «преображения мамы» с подтяжкой живота, липосакцией и BBL, возраст 28 лет. До (слева) и через неделю после (справа).



## Увеличение груди

После операции. Некоторые пациенты дают разрешение только на фотографии «после».



## ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Капсулярная контрактура после подтяжки груди с имплантами: деформированные импланты были заменены, а контрактура устранена.



Сканировать для просмотра

Больше результатов: [mustafaaydinol.com/ru/галерея-до-и-после/](https://mustafaaydinol.com/ru/галерея-до-и-после/)

# Вы хороший кандидат?

Правильная операция зависит от вашей груди, а не от размера.

Лучшими кандидатами являются люди с хорошим общим состоянием здоровья, стабильным весом и четким пониманием того, что их беспокоит.

## Большинство моих пациенток с грудью делятся на три группы

### Слишком маленький объем

Маленькая грудь для телосложения, или потеря объема после беременности, грудного вскармливания или похудения, при этом сосок остается на месте. Увеличение, с имплантом, жиром или и тем, и другим.

### Провисание

После беременности, грудного вскармливания или похудения, или естественное провисание. Подтяжка, с имплантом или без него; после значительной потери веса, обычно якорный тип.

### Слишком тяжелая

Боль в шее, плечах и спине, следы от бретелек, высыпания под грудью, ограничения в спорте. Уменьшение, которое в равной степени направлено на облегчение и на форму.

## Когда я скажу «нет» или «пока нет»

- Ваша грудь опустилась, и вы хотите только имплант. Часто этого недостаточно, и я прямо вам об этом скажу.
- Ваш вес все еще меняется, в том числе из-за приема лекарств для похудения. Обычно я хочу, чтобы он был стабильным в течение четырех-шести месяцев.
- Вы планируете беременность в ближайшее время. Обычно лучше подождать до этого.
- Вы просите размер, который ваши ткани не могут выдержать, или еще одно увеличение. В какой-то момент моя работа состоит в том, чтобы сказать «нет».

# Операция

## АНЕСТЕЗИЯ

Общая анестезия в аккредитованной больнице

## ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ

Увеличение 1–1,5 часа; подтяжка 2–3 часа; уменьшение 3–4 часа

## БОЛЬНИЦА

Одна ночь

## ДРЕНАЖИ

Обычно удаляются на второй или третий день, в зависимости от объема жидкости, которую они собирают за 24 часа

Я планирую уменьшение пропорционально, а не по обещанному размеру чашки. Сама ткань устанавливает предел, поэтому я не гарантирую размер чашки.

## Швы, шрамы и повязки

Кожа закрывается слоями рассасывающимися швами, поэтому швы снимать не нужно. После увеличения шрам располагается в складке под грудью; после подтяжки или уменьшения он следует рисунку, который необходим вашей груди.

Ваша окончательная перевязка проводится на осмотре перед вылетом, и вы берете запасные повязки домой. Дренажи никогда не оставляются для самостоятельного ухода дома.

# Ваши дни в Стамбуле

Планируйте от пяти до семи дней в Стамбуле.

## День 0

### Хирургия

Ваша операция под общим наркозом. Вы ходите в тот же вечер.

## День 1

### Одна ночь в больнице

Ночь под тщательным наблюдением, затем вы переезжаете в свой отель в хирургическом бюстгальтере, с ежедневным контактом с моей командой.

## Дни 2–3

### Отель

Дренажи обычно удаляются на второй или третий день, в зависимости от того, сколько жидкости они собирают за 24 часа. Короткие прогулки каждый день и сохранение повязок сухими.

## Дни 5–7

### Окончательная проверка

Ваш окончательный осмотр и перевязка за день до вылета. Большинство пациентов улетают домой между пятым и седьмым днем.



### Планировщик восстановления

Используйте планировщик восстановления на моем сайте, чтобы превратить дату вашей операции в посуточный календарь для вашей поездки.

[mustafaaydinol.com/ru/планировщик-восстановления/](https://mustafaaydinol.com/ru/планировщик-восстановления/)

# После возвращения домой

## Примерно 1–2 недели

После увеличения: офисная работа примерно с седьмого дня и вождение с десятого дня; после подтяжки или уменьшения: десятый и двенадцатый день соответственно. Ваш первый душ примерно на десятый день, когда вы также меняете свою повязку.

## Примерно 3–4 недели

Начинается уход за шрамами с силиконовым гелем или пластырями и защитой от солнца. Примерно с третьей недели можно носить мягкий спортивный бюстгальтер без косточек и спать на боку, если это удобно. Легкое кардио для нижней части тела, а также ванна, бассейн или море разрешены примерно с четвертой недели.

## 6 недель

Носите поддерживающий бюстгальтер днем и ночью примерно до шестой недели. Затем поддержка может ослабнуть, и можно начинать упражнения для груди, тренировки верхней части тела и поднятие тяжестей.

## От 3 месяцев до года

Импланты опускаются и размягчаются до окончательного положения примерно в течение трех месяцев; оценивайте результат через шесть месяцев. После подтяжки или уменьшения форма стабилизируется примерно через четыре месяца, а шрамы продолжают созреть год или более.

## Нормально в первые недели

- Напряжение и отек, большая часть которых приходится на первые две недели
- Импланты, которые сначала сидят высоко и кажутся твердыми
- Изменения чувствительности сосков, которые обычно проходят
- Шрамы, которые выглядят красными и приподнятыми в первые месяцы

## Немедленно свяжитесь с моей командой, если вы заметите

- Лихорадка выше 38 °C
- Одна грудь внезапно стала более опухшей, красной или болезненной
- Выделения из разреза
- Болезненная икра или одышка

# Риски и честные ограничения

Любой хирург, который представляет хирургию груди как безрисковую, не информирует вас. Отказ от курения является самым важным, что вы можете сделать для защиты своего заживления: я прошу вас прекратить курить за четыре недели до операции.

## Капсулярная контрактура

Рубцовая ткань вокруг импланта, которая стягивает и уплотняет его. Хорошее тканевое покрытие и постоянная поддержка во время формирования капсулы уменьшают ее; когда это происходит, лечится ревизией.

## Заживление ран

После подтяжки или уменьшения, скорее всего, там, где шрамы встречаются под грудью. Серома, гематома, инфекция и, редко, частичная потеря соска относятся к другим рискам.

## Чувствительность и грудное вскармливание

Чувствительность сосков часто меняется вначале и обычно восстанавливается, но может быть снижена. Грудное вскармливание обычно возможно, но ни один хирург не может этого гарантировать.

## Имплант и форма

Неправильное положение, рябь в тонких тканях и асимметрия. BIA-ALCL встречается редко и в основном связана с определенными текстурированными имплантами, поэтому важен имплант и его производитель.

## Два честных ограничения

Импланты не являются пожизненными устройствами, а подтяжка или уменьшение не останавливают время. Беременность, изменение веса и возраст все еще изменяют грудь; некоторым пациентам требуется ревизия через десять лет или более.

Шрамы остаются навсегда. Они бледнеют в течение одного-двух лет, но не исчезают, и их внешний вид зависит от вашей кожи так же сильно, как и от моей техники.

## Как читать фотографии «до» и «после»

Грудь легко приукрасить на фотографии: бюстгальтер пуш-ап, поднятые руки, поворот плеч. Честное сравнение показывает вам полную картину.

### На что обратить внимание

- ✓ Одинаковая поза, расстояние и освещение на обеих фотографиях, с опущенными руками.
- ✓ Где находится сосок на груди, а не только насколько велика грудь.
- ✓ Шрамы: где они находятся и какой длины, а не только форма.
- ✓ Отметки времени. Импланты сидят высоко и твердо в течение нескольких недель, а шрамы остаются красными в течение нескольких месяцев. Попросите показать фотографии через шесть и двенадцать месяцев.

Я применяю то же правило к своим пациентам. Форма, которую вы видите на пятый день, не та, с которой вы будете жить; окончательный результат вы увидите через шесть месяцев.

# Вопросы, которые следует задать любому хирургу

Хирург важнее техники, а структура вокруг операции так же важна, как и сама операция.

- 1 Вы сертифицированы в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии, и членом каких обществ вы являетесь?
- 2 Какую операцию вы мне рекомендуете и почему не альтернативы?
- 3 Как вы выбрали размер, тип и расположение импланта для моего тела?
- 4 Какой производитель делает имплант и какая гарантия на него распространяется?
- 5 Где именно будут мои шрамы и почему такой рисунок?
- 6 Как вы защищаете чувствительность сосков и возможность грудного вскармливания?
- 7 Кто осматривает меня в Стамбуле после операции, и с кем мне связаться, когда я вернусь домой?
- 8 Что именно включено в стоимость?

## Красные флаги

- Цена до того, как кто-либо видел ваши фотографии
- Размер импланта, выбранный по фотографии или по числу кубических сантиметров
- Только имплант для явно опущенной груди
- Расчет, в котором не указан производитель импланта

# Стоимость и как получить расчет

Я не публикую единую цену, потому что нет единой операции на груди. Операции в Стамбуле стоят значительно дешевле, чем в Великобритании, Германии или в целом по ЕС, потому что местные операционные расходы ниже, а не потому, что что-то упускается в операционной.

## Что формирует ваш расчет

- Операция: увеличение, подтяжка, подтяжка с имплантами или уменьшение
- Импланты, с указанием производителя и гарантии
- Дополнительная пересадка жира или липосакция
- Сочетается ли это с другой операцией и пребыванием в больнице

## Как получить расчет

**1**

### Отправьте свои фотографии

Виды спереди и сбоку, стоя расслабленно с опущенными руками, с указанием вашего роста, веса и размера бюстгалтера.

**2**

### Видеозвонок

Мы обсуждаем, что вы хотите, что нужно вашему телу, и ваши вопросы.

**3**

### Письменный расчет

Ваш план и расчет в письменной форме, включая больницу, анестезию, импланты, патологоанатомическое исследование после уменьшения, последующее наблюдение в Стамбуле и послеоперационный контакт.

## О докторе Айдыноле



Я завершил свою специализацию по пластической, реконструктивной и эстетической хирургии в Университете Диджле (с 2012 по 2017 год) и с 2020 года веду собственную практику в Стамбуле. Моя работа охватывает омоложение лица, ринопластику, хирургию груди и контурную пластику тела, всегда с одним и тем же правилом: правильная процедура в правильное время, или честный отказ.

Пациенты из Германии, Италии, Великобритании, Ближнего Востока и многих других стран приезжают в Стамбул для операций ко мне. Моя команда и я планируем всю поездку вокруг операции.

Более 10 000 процедур

Член ISAPS

Турецкое общество пластических, реконструктивных и эстетических хирургов

Rhinoplasty Society of Europe

Разрешение на медицинский туризм, Министерство здравоохранения Турции

### Ваш следующий шаг

Отправьте несколько фотографий в WhatsApp. Расскажите мне, что вас больше всего беспокоит, и я честно скажу, что бы я порекомендовал.

WHAT SAPP +90 544 772 07 72

EMAIL [info@mustafaaydinol.com](mailto:info@mustafaaydinol.com)

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



Напишите нам в WhatsApp



Спланируйте свое  
восстановление



Хирургия груди

Это руководство является общей информацией и не заменяет личную медицинскую консультацию. Ваш план, операция и ваше восстановление зависят от вашего собственного обследования.