Dr. Mustafa Aydınol

Издание: Сентябрь 2026

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Руководство по абдоминопластике и комплексу процедур «Мамина перезагрузка»

Что я объясняю каждому пациенту перед операцией на брюшной полости в Стамбуле: какая подтяжка живота подходит какому телу, когда комплекс «Мама преобразилась» имеет смысл 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

Подтяжка живота не сводится к одной операции. Мини-, полная, расширенная, Fleur-de-Lys и обратная подтяжка живота решают разные проблемы, оставляют разные рубцы и требуют разного восстановления. Выбор правильного варианта для пациента, который передо мной, важнее всего остального в этом руководстве.

Комплекс «Мама преобразилась» тоже не сводится к одной операции. Это план: изменения, оставленные беременностью на животе, талии и груди, корректируются за один сеанс с одной анестезией и одним периодом восстановления, но только в той степени, в которой их безопасно комбинировать.

Читайте это руководство в своём темпе. Когда будете готовы, пришлите мне несколько фотографий, и я честно скажу вам, какая операция нужна вашему телу и является ли подтяжка живота вообще правильным решением.

Доктор Мустафа Айдынол

В этом руководстве

01 Что делает подтяжка живота, а что нет

02 Восстановление мышц: когда оно необходимо

03 Какая подтяжка живота подходит вашему телу

04 Комплекс «Мама преобразилась»: один план, одно восстановление

05 Результаты моей практики

06 Вы хороший кандидат?

07 Операция

08 Ваша неделя 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 расценки

14 О докторе Айдыноле и вашем следующем шаге

01

Что делает подтяжка живота, а что нет

Подтяжка живота удаляет излишки кожи и жира с живота и, при необходимости, восстанавливает мышцы. Как только кожа растянулась за пределы своей способности к восстановлению, диета, упражнения и нехирургическое подтягивание не могут её заменить.

Я оцениваю каждый живот по трём слоям

Кожа

Сколько лишней кожи и продолжается ли она вокруг боков. Это определяет тип подтяжки живота и длину рубца.

Жир

Жир живота, талии и спины, удаляемый липосакцией во время той же операции, осторожно, чтобы кожа сохранила кровоснабжение.

Мышцы

Разделились ли мышцы живота после беременности или изменения веса. Их восстановление даёт плоский профиль, на который надеются большинство пациентов.

Что подтяжка живота не сделает

- Это не операция по снижению веса. Она лучше всего работает при вашем идеальном, стабильном весе.
- Она не может удалить жир внутри живота, вокруг органов. Плотный, округлый живот из-за внутреннего жира остаётся.
- Она не останавливает время. Восстановление кожи и мышц является постоянным, но значительное увеличение веса или последующая беременность изменят результат.

Жир с достаточно упругой кожей? Тогда вам может не понадобиться подтяжка живота

Липосакция

Липосакция VASER или MicroAire удаляет жир через небольшие разрезы, без длинного рубца, когда кожа ещё упругая.

Подтяжка кожи

Если качество кожи пограничное, Renuvion или Endolift могут помочь коже сократиться после липосакции.

Честная граница: ни одно устройство не может убрать висячую складку кожи или закрыть расхождение мышц. Для этого нужна операция. mustafaaydinol.com/ru/липосакция-в-турции/

02

Восстановление мышц: когда оно необходимо

Беременность и значительные изменения веса могут привести к расхождению двух вертикальных мышц живота. Одно лишь удаление кожи не может это исправить; щель закрывается швами, как внутренний корсет. Но восстановление мышц, которые в этом не нуждаются, только добавляет боли и времени на восстановление.

Когда я восстанавливаю мышцы

После беременности или значительных изменений веса у большинства пациентов наблюдается расхождение, которое требует закрытия. Я оцениваю это путём осмотра, а в неясных случаях также с помощью визуализации. Восстановление выполняется постоянными швами.

Когда я выбираю по-другому

Молодой пациент, который не был беременным, или мужчина, обычно не нуждается в восстановлении. У более молодых пациенток, которые ещё могут забеременеть, я использую рассасывающиеся швы: они удерживают ткани, пока они заживают, а затем позволяют брюшной стенке естественным образом растягиваться.

Всегда ли восстановление мышц является частью подтяжки живота?

Нет. Это решение, которое я принимаю для каждого пациента на осмотре, и я объясняю его вам перед операцией. Клиника, которая включает его по умолчанию или исключает по умолчанию, не оценивает ваш живот.

Обычно именно восстановление мышц, а не удаление кожи, даёт плоский профиль, на который надеются большинство пациентов. Вот почему я принимаю решение в каждом конкретном случае, а не по умолчанию.

03

Какая подтяжка живота подходит вашему телу

Короткий, низкий рубец

Мини-подтяжка живота

Для дряблой кожи, ограниченной областью ниже пупка, с небольшим расхождением мышц или без него. Пупок не перемещается, и восстановление происходит быстрее. Я предлагаю её только тогда, когда избыток действительно ограничен нижней частью живота.

От бедра до бедра, под нижним бельём

Полная подтяжка живота

Для типичного живота после беременности. Кожа от пупка до лобковой области удаляется, пупок перемещается, а мышцы восстанавливаются там, где это необходимо.

Вокруг боков

Расширенная подтяжка живота

Для дряблости, которая продолжается вокруг боков к спине, обычно после умеренной или значительной потери веса. Рубец длиннее, это компромисс, который я открыто обсуждаю.

Горизонтальный и вертикальный рубец

Fleur-de-Lys

Добавляет вертикальный рубец по средней линии, для массивной потери веса, когда кожа висит во всех направлениях. Вертикальный рубец является реальной ценой, поэтому я рекомендую его только тогда, когда верхняя часть живота в противном случае осталась бы дряблой.

В складке под грудью

Обратная подтяжка живота

Удаляет дряблую кожу верхней части живота через разрез в складке под грудью. Часто сочетается с операцией на груди.

Подтяжка живота и липосакция 360

Круговая подтяжка живота (360)

Подтяжка живота в сочетании с липосакцией по всей талии и нижней части спины, чтобы талия формировалась со всех сторон, а не только спереди.

Часто планируется в рамках одной операции

- Липосакция талии, боков и спины, часто с VASER
- Подтяжка груди, увеличение, уменьшение или имплант с подтяжкой
- Пересадка жира в ягодицы (BBL) или в грудь
- Подтяжка рук или бёдер после значительной потери веса, в пределах указанных ниже пределов безопасности

> Комбинации планируются заранее как одна операция и одно восстановление. Это решение принимается на консультации, а не выбор из меню.

04

Комплекс «Мама преобразилась»: один план, одно восстановление

Комплекс «Мама преобразилась» не является одной процедурой и никогда не должен продаваться как фиксированный пакет. Это личная комбинация операций, выполняемых за один сеанс, для устранения изменений, оставленных беременностью.

Живот

Подтяжка живота с восстановлением мышц. В моей практике это основа почти каждого комплекса «Мама преобразилась».

Талия и спина

Липосакция VASER талии, боков и спины, иногда с Renuvion, когда коже нужна помощь для подтяжки.

Грудь

Подтяжка, увеличение, уменьшение или имплант с подтяжкой. Пересадка жира в грудь или ягодицы добавляется только тогда, когда это подходит вашему телу.

Правила безопасности, по которым я комбинирую операции

- Максимум три основные подтяжки за один сеанс. Подтяжка живота, подтяжка или уменьшение груди, подтяжка рук, бёдер или ягодиц: каждая считается одной.
- Подтяжка лица никогда не сочетается с операциями на теле, а ринопластика не проводится в тот же день, что и подтяжка живота.
- Комбинированная операция требует стабильного веса, хорошего общего состояния здоровья и нормальных анализов. Если время операции или качество тканей требуют этого, мы проводим операцию поэтапно.
- После значительной потери веса хороший результат может потребовать двух или даже трёх сеансов.

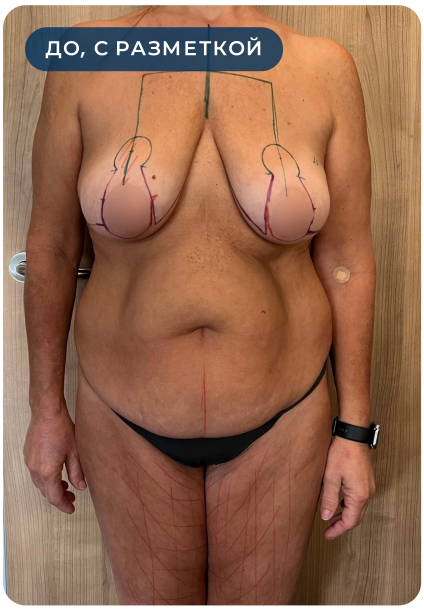
Когда подходящее время?

Не менее шести месяцев до года после родов и не менее шести месяцев после прекращения грудного вскармливания. Ваш вес должен быть близок к идеальному и стабильному. Ещё одна беременность не является медицинским барьером, но если вы планируете её в ближайшее время, я настоятельно советую подождать.

05

Результаты моей практики

Это мои собственные пациенты. Каждая фотография помечена точно тем, что было сделано, и ничем более.







Один пациент, одна операция

Преображение для мам

Полная подтяжка живота с восстановлением мышц, липосакция VASER талии, боков и спины, Renuvion на боках и подтяжка груди с пересадкой жира, запланированные как одна операция. Полное описание случая с обоснованием каждого шага: mustafaaydinol.com/ru/мамми-мейковер-в-турции-клинический-с/

Больше результатов



Абдоминопластика, подтяжка груди с имплантами, липосакция и BBL

До (слева) и после (справа).



Липосакция, абдоминопластика и BBL

До (слева) и после (справа).



Абдоминопластика Fleur-de-Lys, подтяжка груди с имплантами, BBL и липосакция

До (слева) и после (справа).



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Она приехала из Манчестера на комплекс «Мама преобразилась»: подтяжка груди с имплантами, подтяжка живота с восстановлением мышц и липосакция.

Сканировать для просмотра

Больше результатов: mustafaaydinol.com/ru/галерея-до-и-после/

06

Вы хороший кандидат?

Лучшие кандидаты близки к своему идеальному весу, с дряблой кожей, растянутыми мышцами или и тем, и другим, что уже не исправить упражнениями. Возраст имеет меньшее значение, чем общее состояние здоровья.

Большинство моих пациентов, перенёсших подтяжку живота, делятся на три группы

После беременности

Дряблая кожа ниже пупка, расхождение мышц и часто изменения груди. Именно здесь обычно подходит полная подтяжка живота или комплекс «Мама преобразилась».

После снижения веса

Кожа, которая свисает над нижней частью живота и часто вокруг боков. Расширенная подтяжка живота или Fleur-de-Lys, иногда за несколько сеансов.

Мужчины и пациенты без беременности

Дряблая кожа с упрямым жиром, обычно без расхождения мышц. Часто подтяжка живота с липосакцией и без восстановления мышц.

Когда я скажу «нет» или «пока нет»

- Ваша проблема в жире при достаточно упругой коже. Подтяжка живота здесь не подходит; нужна липосакция, и я вам об этом скажу.
- Ваш вес всё ещё меняется. Обычно я хочу, чтобы он был стабильным в течение четырёх-шести месяцев, в том числе после приёма лекарств для похудения, потому что возвращение веса растянет подтянутый живот.
- Вы родили менее шести-двенадцати месяцев назад или прекратили грудное вскармливание менее шести месяцев назад.
- Вы курите или употребляете никотин и не можете бросить до операции. Отказ от курения является одной из самых важных вещей, которые вы можете сделать для защиты своего заживления.

07

Операция

АНЕСТЕЗИЯ

Общая анестезия

ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ

Около 2-4 часов; комплекс «Мама преобразилась»: около 4-6 часов

БОЛЬНИЦА

Две ночи

ДРЕНАЖИ

Удаляются в Стамбуле, обычно на третий день

Я не провожу агрессивную липосакцию самой кожи живота. Истончение её для достижения более стройного результата приводит к проблемам с заживлением и потере кожи.

Рубец и пупок

Разрез располагается низко, поэтому рубец скрыт нижним бельём или купальником. Кожа закрывается слоями, а при полной подтяжке живота пупок переформировывается через небольшой разрез вокруг него.

Дренажи удаляются в Стамбуле в зависимости от количества собираемой ими жидкости. Их никогда не оставляют вам для самостоятельного ухода дома.

08

Ваша неделя в Стамбуле

Планируйте около семи дней в Стамбуле, даже для более крупной комбинированной операции.

День 0

Хирургия

Ваша операция под общим наркозом. Вы начинаете ходить через несколько часов после операции, слегка согнувшись вперёд. Это нормально и защищает восстановление.

Дни 1–2

Две ночи в больнице

Дренажи, компрессионное бельё и тщательное наблюдение. При более крупных и комбинированных операциях также проводится профилактика тромбообразования.

Со 2-го дня

Отель

Вы переезжаете в свой отель, с ежедневным контактом с моей командой. Дренажи удаляются примерно на третий день, и начинается лимфодренажный массаж, обычно через день.

День 6

Окончательная проверка

Перевязки и окончательный осмотр перед отъездом. Большинство пациентов улетают домой на шестой или седьмой день.

Планировщик восстановления

Используйте планировщик восстановления на моем сайте, чтобы превратить дату вашей операции в посуточный календарь для вашей поездки.
mustafaaydinol.com/ru/планировщик-восстановления/

09

После возвращения домой

Около 2 недель

Ваш первый душ примерно на десятый день, как только дренажи будут удалены в течение нескольких дней. Вы снова можете спать ровно, и большинство пациентов возвращаются к офисной работе примерно на четырнадцатый день.

Около 3–4 недель

Вождение примерно на третьей неделе. Начинается уход за рубцами с использованием силиконового геля или пластырей и защиты от солнца. Ванна, бассейн или море примерно с четвёртой недели.

6–8 недель

Носите компрессионное бельё не менее шести недель, многие пациенты до восьми. Лёгкое кардио примерно с шестой недели; тренировки для пресса и тяжёлые подъёмы примерно с восьмой недели.

3–12 месяцев

Большая часть отёка спадает через три-четыре месяца. Рубец выглядит хуже всего примерно на четвёртой-восьмой неделе и продолжает созревать в течение двенадцати-восемнадцати месяцев.

Нормально в первые недели

- Отёк нижней части живота, который усиливается в течение дня
- Онемение кожи нижней части живота, которое улучшается в течение нескольких месяцев
- Напряжение и ходьба слегка согнувшись вперёд в первые недели
- Запор на ранних стадиях: пейте много воды и ешьте клетчатку

Немедленно свяжитесь с моей командой, если вы заметите

- Одышка или боль в груди
- Болезненная или опухшая икра
- Лихорадка или быстро нарастающий отёк
- Сильное кровотечение или расхождение раны

10

Риски и честные ограничения

Каждая операция имеет риски. При подтяжке живота наиболее важными являются серома, проблемы с заживлением ран, инфекция и, редко, тромбы. Отказ от курения и ранняя ходьба значительно снижают все эти риски.

Серома

Скопление жидкости под кожей после удаления дренажей. Компрессия, ранняя ходьба и дренажи, которые остаются до тех пор, пока выделения не станут минимальными, всё это снижает риск.

Заживление ран

Наиболее вероятно там, где рубец находится под наибольшим натяжением. Курение и чрезмерно истончённый кожный лоскут увеличивают вероятность, поэтому я защищаю кровоснабжение лоскута.

Тромбы

Редко, но серьёзно. Ранняя ходьба и компрессия защищают каждого пациента; при более крупных и комбинированных операциях также проводится профилактика тромбообразования и более тщательное наблюдение.

Рубец и чувствительность

Рубец постоянный, расположен максимально низко. Онемение кожи нижней части живота ожидаемо и улучшается в течение нескольких месяцев.

Два честных ограничения

Восстановление кожи и мышц является постоянным, но подтяжка живота не защищает вас от будущего. Значительное увеличение веса или последующая беременность изменят результат.

Большинство проблем, которые я вижу после операции, являются предотвратимыми: пропущенный массаж или слишком ранний отказ от компрессии. Ваша часть восстановления так же важна, как и моя.

11

Как читать фотографии «до» и «после»

Почти каждый живот выглядит плоским на фотографии, сделанной под правильным углом, при правильном освещении, с задержкой дыхания. Честное сравнение показывает вам полную картину.

На что обратить внимание

- ✓ Та же поза, расстояние и свет на обеих фотографиях. Небольшой поворот или задержка дыхания меняют талию.
- ✓ Рубец: насколько низко он расположен и насколько далеко простирается, а не только насколько плоским выглядит передняя часть.
- ✓ Пупок: естественная форма и положение так же важны, как и плоский живот.
- ✓ Отметки времени. Результат через неделю после операции всё ещё отёчен и удерживается компрессией. Попросите показать через шесть и двенадцать месяцев.

Я применяю то же правило к своим пациентам: я оцениваю живот через шесть месяцев, а рубец через двенадцать. До этого отёк и цвет рубца всё ещё меняются.

12

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. Какой тип подтяжки живота вы рекомендуете мне, и где именно будет рубец?
3. У меня есть расхождение мышц, и как вы это оценили?
4. Если вы комбинируете операции, каково общее время операции и почему это безопасно для меня?
5. Как долго я буду находиться в больнице, и кто удаляет дренажи?
6. Как предотвращаются тромбы во время и после операции?
7. Кто осматривает меня в Стамбуле после операции, и с кем мне связаться, когда я вернусь домой?
8. Что именно входит в стоимость?

Красные флажки

- Цена до того, как кто-либо видел ваши фотографии
- Фиксированный пакет «Мама преобразилась», одинаковый для всех
- Дренажи, оставленные для самостоятельного ухода дома
- Вылет домой через несколько дней после крупной комбинированной операции

13

Стоимость и как получить расценки

Я не публикую единую цену, потому что нет единой подтяжки живота. Операция в Стамбуле стоит значительно дешевле, чем в Великобритании, Германии или в целом по ЕС, потому что местные операционные расходы ниже.

Что формирует ваше предложение

- Тип подтяжки живота и восстановление мышц
- Дополнительная липосакция, VASER или Renuvion
- Является ли это комбинированным сеансом, например, комплексом «Мама преобразилась»
- Продолжительность вашего пребывания в больнице

Как получить ваше предложение

1

Отправьте ваши фотографии

Виды живота спереди, сбоку и сзади, в расслабленном состоянии. Этого достаточно для первого мнения.

2

Видеозвонок

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

3

Письменное предложение

Ваш план и ваш расчёт в письменном виде. Он включает больницу, анестезию, последующее наблюдение в Стамбуле и послеоперационный контакт.

14

О докторе Айдыноле



Я завершил специализированное обучение в области 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, маммопластику 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 операции 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.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

EMAIL info@mustafaaydinol.com

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

Напишите нам в WhatsApp

Планируйте своё восстановление

Подтяжка живота

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