



Dr. Mustafa Aydinol

Издање: септембар 2026.

ВОДИЧ ЗА ПАЦИЈЕНТЕ

Водич за абдоминопластику и mommy makeover

Шта објашњавам сваком пацијенту пре операције абдомена у Истанбулу: које затезање стомака одговара ком телу, када mommy makeover има смисла и како заиста изгледа ваш опоравак.

Др Мустафа Ајдинол

Пластични, реконструктивни и естетски хирург, Истанбул

Члан ISAPS-а

Турско друштво пластичних, реконструктивних и естетских хирурга

Овлашћење за здравствени туризам, Министарство здравља Турске



Пре него што почнете

Затезање стомака није једна операција. Мини, пуно, проширено, Fleur-de-Lys и реверзно затезање стомака третирају различите проблеме, остављају различите ожиљке и захтевају различите опоравке. Избор правог за пацијента испред мене важнији је од било чега другог у овом водичу.

Mommy makeover такође није једна операција. То је план: промене које је трудноћа оставила на вашем абдомену, струку и грудима, кориговане у једној сесији са једном анестезијом и једним опоравком, али само док је безбедно комбиновати их.

Прочитајте овај водич својим темпом. Када будете спремни, пошаљите ми неколико фотографија и искрено ћу вам рећи коју операцију ваше тело треба и да ли је затезање стомака уопште прави одговор.

Др Мустафа Ајдинол

У овом водичу

- 01 Шта затезање стомака ради, а шта не
- 02 Поправка мишића: када је потребна
- 03 Које затезање стомака одговара вашем телу
- 04 Mommy makeover: један план, један опоравак
- 05 Резултати из моје праксе
- 06 Да ли сте добар кандидат?
- 07 Операција
- 08 Ваша недеља у Истанбулу
- 09 Након што одлетите кући
- 10 Ризици и искрена ограничења
- 11 Како читати фотографије пре и после
- 12 Питања која треба поставити било ком хирургу
- 13 Цена и како добити понуду
- 14 О др Ајдинолу и вашем следећем кораку

Шта затезање стомака ради, а шта не

Затезање стомака уклања вишак коже и масти са абдомена и, где је потребно, поправља мишиће. Када се кожа истегне преко своје способности да се опорави, дијета, вежбање и нехируршко затезање не могу је заменити.

Процењујем сваки абдомен у три слоја

Кожа

Колико је опуштене коже и да ли се наставља око бокова. Ово одлучује о типу затезања стомака и дужини ожиљка.

Масноћа

Масноћа абдомена, струка и леђа, третирана липосукцијом у истој операцији, пажљиво, тако да кожа задржи своју доток крви.

Мишићи

Да ли су се трбушни мишићи раздвојили након трудноће или промене тежине. Њихова поправка даје раван профил коме се већина пацијената нада.

Шта затезање стомака неће учинити

- То није операција за мршављење. Најбоље функционише близу ваше идеалне, стабилне тежине.
- Не може уклонити масноћу унутар абдомена, око органа. Чврст, заобљен абдомен од унутрашње масноће остаје.
- Не зауставља време. Поправка коже и мишића је трајна, али значајно повећање тежине или даља трудноћа ће променити резултат.

Масноћа са разумно затегнутом кожом? Онда вам можда неће требати затезање стомака

Липосукција

VASER или MicroAire липосукција уклања масноћу кроз мале резове, без дугог ожиљка, када је кожа још увек чврста.

Затезање коже

Тамо где је квалитет коже граничан, Renuvion или Endolift могу помоћи кожи да се контрахује након липосукције.

Искрена граница: ниједан уређај не може уклонити висећи набор коже или затворити раздвајање мишића. За то је потребна операција. mustafaaydinol.com/sr/липосукција-у-турској/

Поправка мишића: када је потребна

Трудноћа и велике промене тежине могу раздвојити два вертикална трбушна мишића. Само уклањање коже не може ово поправити; размак се затвара шавовима, попут унутрашњег корсета. Али поправка мишића којима то није потребно само додаје бол и време опоравка.

Када поправљам мишиће

Након трудноће или великих промена тежине, већина пацијената има раздвајање које треба затворити. Процењујем то прегледом и, где је слика нејасна, снимањем. Поправка се врши трајним шавовима.

Када бирам другачије

Млади пацијент који није био трудан, или мушкарац, обично не треба поправку. Код млађег пацијента који још увек може остати трудан, користим апсорбујуће шавове: они држе док се ткиво не залечи, а затим омогућавају трбушном зиду да се природно истегне.

Да ли је поправка мишића увек део затезања стомака?

Не. То је одлука коју доносим за сваког пацијента, на прегледу, и објашњавам вам пре операције. Клиника која то подразумевано укључује, или подразумевано изоставља, не процењује ваш абдомен.

Обично је поправка мишића, а не уклањање коже, оно што даје раван профил коме се већина пацијената нада. Зато одлучујем од случаја до случаја, никада подразумевано.

Које затезање стомака одговара вашем телу

Кратак, низак ожиљак

Мини затезање стомака

За опуштену кожу ограничену на подручје испод пупка, са малим или никаквим раздвајањем мишића. Пупак се не помера и опоравак је бржи. Нудим га само када је вишак заиста ограничен на доњи абдомен.

Од кука до кука, испод доњег веша

Пуно затезање стомака

За типичан абдомен након трудноће. Кожа од пупка до пубичног подручја се уклања, пупак се репозиционира и мишићи се поправљају где је потребно.

Око бокова

Проширено затезање стомака

За опуштеност која се наставља око бокова према леђима, обично након умереног до великог губитка тежине. Ожиљак је дужи, компромис о коме отворено разговарам.

Хоризонтални и вертикални ожиљак

Fleur-de-Lys

Додаје вертикални ожиљак на средини, за масивни губитак тежине где кожа виси у свим правцима. Вертикални ожиљак је прави трошак, па га препоручујем само када би горњи абдомен иначе остао опуштен.

У набору испод груди

Реверзно затезање стомака

Уклања опуштену кожу горњег абдомена кроз рез у набору испод груди. Често се комбинује са операцијом дојке.

Затезање стомака и липо 360

360 затезање стомака

Затезање стомака комбиновано са липосукцијом око целог струка и доњег дела леђа, тако да се струк обликује из сваког угла, не само спреда.

Често се планира у истој операцији

- Липосукција струка, бокова и леђа, често са VASER-ом
- Подизање дојке, аугментација, редукција или имплант са подизањем
- Пренос масти на задњицу (BBL) или на дојке
- Подизање руку или бутина након великог губитка тежине, у оквиру доњих сигурносних граница

Комбинације се планирају унапред, као једна операција и један опоравак. То је одлука која се доноси на консултацијама, а не избор са менија.

Mommy makeover: један план, један опоравак

Mommy makeover није једна процедура и никада не би требало да се продаје као фиксни пакет. То је лична комбинација операција, изведена у једној сесији, за промене које је трудноћа оставила за собом.

Абдомен

Затезање стомака са поправком мишића. У мојој пракси то је срж скоро сваког mommy makeover-а.

Струк и леђа

VASER липосукција струка, бокова и леђа, понекад са Renuvion-ом где је кожи потребна помоћ да се затегне.

Дојке

Подизање, аугментација, редукција или имплант са подизањем. Пренос масти на дојке или задњицу додаје се само када одговара вашем телу.

Сигурносна правила по којима комбинујем операције

- Највише три велика подизања иду у једну сесију. Затезање стомака, подизање или редукција дојке, подизање руку, бутина или задњице рачунају се као једно.
- Facelift се никада не комбинује са операцијом тела, а ринопластика се не ради истог дана као затезање стомака.
- Комбинована операција захтева стабилну тежину, добро опште здравље и нормалне тестове. Ако време операције или квалитет ткива то захтевају, операцију изводимо у фазама.
- Након великог губитка тежине, добар резултат може захтевати две или чак три сесије.

Када је право време?

Најмање шест месеци до годину дана након порођаја, и најмање шест месеци након престанка дојења. Ваша тежина треба да буде близу ваше идеалне и стабилне. Још једна трудноћа није медицинска препрека, али ако ускоро планирате једну, снажно саветујем да сачекате.

Резултати из моје праксе

Ово су моји пацијенти. Свака фотографија је означена тачно оним што је урађено, ништа више.



ПРЕ, СА ОЗНАКАМА



ПОСЛЕ, СПРЕДА



ПОСЛЕ, КОСО

Један пацијент, једна операција

Мами мејквер

Пуно затезање стомака са поправком мишића, VASER липосукција струка, бокова и леђа, Renuvion на боковима, и подизање дојке са преносом масти, планирано као једна операција. Комплетна студија случаја, са одлукама иза сваког корака:
mustafaaydinol.com/sr/mommy-makeover-y-turskoj-studiya-sluchaja-zatezanya/

Више резултата



Абдоминопластика, подизање дојке са имплантима, липосукција и BBL

Пре (лево) и после (десно).



Липосукција, абдоминопластика и BBL

Пре (лево) и после (десно).



Fleur-de-Lys абдоминопластика, подизање дојке са имплантима, BBL и липосукција

Пре (лево) и после (десно).



ПРИЧА ПАЦИЈЕНТА

Дошла је из Манчестера на **mommy makeover**: подизање дојке са имплантима, затезање стомака са поправком мишића и липосукцију.



Скенирајте за гледање

Више резултата: mustafaaydinol.com/sr/галерија-пре-и-после/

Да ли сте добар кандидат?

Најбољи кандидати су близу своје идеалне тежине, са опуштеном кожом, истегнутим мишићима или обоје, што вежбање више не може променити. Старост је мање важна од општег здравља.

Већина мојих пацијената за затезање стомака спада у три групе

Након трудноће

Опуштена кожа испод пупка, раздвајање мишића и често промене на дојкама. Овде се обично уклапа пуно затезање стомака или mommy makeover.

Након губитка тежине

Кожа која виси преко доњег абдомена и често око бокова. Проширено или Fleur-de-Lys затезање стомака, понекад у више сесија.

Мушкарци и пацијенти без трудноће

Опуштена кожа са тврдоглавом масноћом, обично без раздвајања мишића. Често затезање стомака са липосукцијом, и без поправке мишића.

Када ћу рећи не, или још не

- Ваш проблем је масноћа са разумно затегнутом кожом. Затезање стомака је погрешан алат; липосукција је одговор, и ја ћу вам то рећи.
- Ваша тежина се још увек мења. Обично желим да буде стабилна четири до шест месеци, укључујући и након лекова за мршављење, јер тежина која се врати ће истегнути затезање стомака.
- Породили сте се пре мање од шест месеци до годину дана, или сте престали да дојите пре мање од шест месеци.
- Пушите или користите никотин и не можете престати пре операције. Непушење је једна од најважнијих ствари које можете учинити да заштитите своје нарастање.

Операција

АНЕСТЕЗИЈА

Општа анестезија

ВРЕМЕ ОПЕРАЦИЈЕ

Око 2 до 4 сата; mommy makeover
око 4 до 6

БОЛНИЦА

Две ноћи

ДРЕНОВИ

Уклоњени у Истанбулу, обично око
трећег дана

Не изводим агресивну липосукцију саме коже абдомена. Стањивање да би се постигао виткији резултат доводи до проблема са зарастањем и губитка коже.

Ожиљак и пупак

Рез је ниско постављен, тако да је ожиљак покривен доњим вешом или купаћим костимом. Кожа се затвара у слојевима, а код пуног затезања стомака пупак се преобликује кроз мали рез око њега.

Дренови се уклањају у Истанбулу на основу тога колико течности сакупе. Никада вам се не остављају да их сами управљате код куће.

Ваша недеља у Истанбулу

Планирајте око седам дана у Истанбулу, чак и за већу комбиновану операцију.

Дан 0

Операција

Ваша операција под општом анестезијом. Ходате у року од неколико сати након операције, благо савијени напред. То је нормално и штити поправку.

Дани 1 до 2

Две ноћи у болници

Дренови, ваш компресивни одевни предмет и пажљиво посматрање. Веће и комбиноване операције такође добијају профилаксу за разређивање крви.

Од 2. дана

Хотел

Прелазите у свој хотел са свакодневним контактом од мог тима. Дренови се ваде око трећег дана, а лимфна масажа почиње, обично сваки други дан.

Дан 6

Завршна провера

Превијање и завршни преглед пре него што одете. Већина пацијената лети кући шестог или седмог дана.



Планер опоравка

Користите планер опоравка на мом веб-сајту да бисте датум операције претворили у календар за ваше путовање, дан по дан. mustafaaydinol.com/sr/планер-опоравка/

Након што одлетите кући

**Око 2
недеље**

Ваше прво туширање око десетог дана, након што су дренажи извађени неколико дана. Можете поново спавати равно, а већина пацијената се враћа канцеларијском послу око четрнаестог дана.

**Око 3 до 4
недеље**

Вожња око треће недеље. Почине нега ожиљка, са силиконским гелом или листовима и заштитом од сунца. Купање, базен или море од око четврте недеље.

**6 до 8
недеља**

Носите компресивни одевни предмет најмање шест недеља, многи пацијенти до осам. Лагани кардио од око шесте недеље; тренинг абдомена и тешко дизање од око осме недеље.

**3 до 12
месеци**

Већина отока се смири за три до четири месеца. Ожиљак изгледа најгоре око четврте до осме недеље и наставља да сазрева дванаест до осамнаест месеци.

Нормално у раним недељама

- Оток доњег абдомена који се повећава током дана
- Утрнулост коже доњег абдомена, која се побољшава током месеци
- Затегнутост и благо савијено ходање напред у првим недељама
- Затвор на почетку: пијте пуно воде и једите влакна

Одмах контактирајте мој тим ако приметите

- Краткоћа даха или бол у грудима
- Болан или отечен лист
- Грозница или оток који се брзо повећава
- Јако крварење или рана која се отвара

Ризици и искрена ограничења

Свака операција носи ризике. Код затезања стомака, важни су сером, проблеми са зарастањем рана, инфекција и, ретко, крвни угрушци. Непушење и рано ходање значајно смањују све њих.

Сером

Сакупљање течности испод коже након вађења дренажа. Компресија, рано ходање и дренажи који остају док је излаз низак, све то смањује.

Зарастање рана

Највероватније тамо где је ожиљак под највећом напетостју. Пушење и превише стањени кожни режањ чине то вероватнијим, због чега штитим доток крви у режањ.

Крвни угрушци

Ретки, али озбиљни. Рано ходање и компресија штите сваког пацијента; веће и комбиноване операције такође добијају профилаксу за разређивање крви и пажљивије посматрање.

Ожиљак и осећај

Ожиљак је трајан, постављен што је могуће ниже. Утрнулост коже доњег дела стомака је очекивана и побољшава се током наредних месеци.

Два искрена ограничења

Поправка коже и мишића је трајна, али затезање стомака вас не штити од будућности. Значајно повећање тежине или даља трудноћа ће променити резултат.

Већина проблема које видим након операције су они који се могу спречити: масажа која је прескочена, или компресија која је прерано прекинута. Ваш део опоравка је једнако важан као и мој.

Како читати фотографије пре и после

Скоро сваки абдомен изгледа равно на фотографији снимљеној под правим углом, у правом светлу, задржавајући дах. Поштено поређење показује вам целу слику.

Шта тражити

- ✓ Исти положај, удаљеност и светло у обе фотографије. Благо окретање или задржан дах мења струк.
- ✓ Ожиљак: колико је ниско постављен и колико далеко се протеже, не само како изгледа равно спреда.
- ✓ Пупак: природан облик и положај су једнако важни као и раван абдомен.
- ✓ Временске ознаке. Резултат недељу дана након операције је још увек отечен и држан компресијом. Затражите да видите шест и дванаест месеци.

Примењујем исто правило на своје пацијенте: процењујем абдомен након шест месеци, а ожиљак након дванаест. Пре тога, оток и боја ожиљка се још увек мењају.

Питања која треба поставити било ком хирургу

Хирург је важнији од технике, а структура око операције је једнако важна као и сама операција.

- 1 Да ли сте сертифицивани за пластичну, реконструктивну и естетску хирургију, и члан којих сте друштава?
- 2 Који тип затезања стомака ми препоручујете, и где ће тачно бити ожиљак?
- 3 Да ли имам раздвајање мишића, и како сте то проценили?
- 4 Ако комбинујете операције, које је укупно време операције, и зашто је то безбедно за мене?
- 5 Колико дуго ћу остати у болници, и ко уклања дренаже?
- 6 Како се спречавају крвни угрушци током и након операције?
- 7 Ко ме прегледа у Истанбулу након операције, и кога да контактирам када се вратим кући?
- 8 Шта је тачно укључено у цену?

Црвене заставице

- Цена пре него што је ико видео ваше фотографије
- Фиксни mommy makeover пакет, исти за све
- Дренажи остављени да их сами управљате код куће
- Лет кући у року од неколико дана након велике комбиноване операције

Цена и како добити понуду

Не објављујем јединствену цену, јер не постоји јединствено затезање стомака. Операција у Истанбулу кошта знатно мање него у Уједињеном Краљевству, Немачкој или ширем ЕУ, јер су локални оперативни трошкови нижи.

Шта обликује вашу понуду

- Тип затезања стомака, и да ли су мишићи поправљени
- Додата липосукција, VASER или Renuvion
- Да ли је то комбинована сесија, као што је mommy makeover
- Дужина вашег боравка у болници

Како добити понуду

1

Пошаљите своје фотографије

Погледи спреда, са стране и позади вашег абдомена, опуштено стојећи. То је довољно за прво мишљење.

2

Видео позив

Разговарамо о томе шта желите, шта вашем телу треба, и о вашим питањима.

3

Писана понуда

Ваш план и ваша понуда у писаној форми. Укључује болницу, анестезију, праћење у Истанбулу и пост-оперативни контакт.

О др Ајдинолу



Завршио сам специјалистичку обуку из пластичне, реконструктивне и естетске хирургије на Универзитету Дикле (2012. до 2017.) и водим сопствену праксу у Истанбулу од 2020. године. Мој рад обухвата подмлађивање лица, ринопластику, операције дојке и обликовање тела, увек са истим правилом: права процедура у право време, или искрено не.

Пацијенти из Немачке, Италије, Уједињеног Краљевства, Блиског истока и многих других земаља путују у Истанбул на операцију код мене. Мој тим и ја планирамо цело путовање око операције.

10.000+ процедура

Члан ISAPS-а

Турско друштво пластичних, реконструктивних и естетских хирурга

Европско друштво за ринопластику

Овлашћење за здравствени туризам, Министарство здравља Турске

Ваш следећи корак

Пошаљите неколико фотографија на WhatsApp. Реците ми шта вас највише мучи, а ја ћу вам искрено рећи шта бих препоручио.

WHATAPP +90 544 772 07 72

ИМЕЈЛ info@mustafaaydinol.com

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



Пошаљите нам поруку на
WhatsApp



Планирајте свој опоравак



Затезање стомака

Овај водич је општа информација и не замењује личну медицинску консултацију. Ваш план, операција и ваш опоравак зависе од вашег личног прегледа.