Dr. Mustafa Aydınol

Izdanje: septembar 2026.

VODIČ ZA PACIJENTE

Vodič za abdominoplastiku i mommy makeover

Šta objašnjavam svakom pacijentu pre operacije abdomena u Istanbulu: koje zatezanje stomaka odgovara kom telu, kada mommy makeover ima smisla i kako zaista izgleda vaš oporavak.



Dr Mustafa Aydınol

Plastični, rekonstruktivni i estetski hirurg, Istanbul

Član ISAPS-a

Tursko društvo plastičnih, rekonstruktivnih i estetskih hirurga

Ovlašćenje za zdravstveni turizam, Ministarstvo zdravlja Turske

Pre nego što počnete

Zatezanje stomaka nije jedna operacija. Mini, puno, prošireno, Fleur-de-Lys i reverzno zatezanje stomaka tretiraju različite probleme, ostavljaju različite ožiljke i zahtevaju različite oporavke. Izbor pravog za pacijenta ispred mene važniji je od bilo čega drugog u ovom vodiču.

Mommy makeover takođe nije jedna operacija. To je plan: promene koje je trudnoća ostavila na vašem abdomenu, struku i grudima, korigovane u jednoj sesiji sa jednom anestezijom i jednim oporavkom, ali samo dok je bezbedno kombinovati ih.

Pročitajte ovaj vodič svojim tempom. Kada budete spremni, pošaljite mi nekoliko fotografija i iskreno ću vam reći koju operaciju vaše telo treba i da li je zatezanje stomaka uopšte pravi odgovor.

Dr Mustafa Aydınol

U ovom vodiču

01 Šta zatezanje stomaka radi, a šta ne

02 Popravka mišića: kada je potrebna

03 Koje zatezanje stomaka odgovara vašem telu

04 Mommy makeover: jedan plan, jedan oporavak

05 Rezultati iz moje prakse

06 Da li ste dobar kandidat?

07 Operacija

08 Vaša nedelja u Istanbulu

09 Nakon što odletite kući

10 Rizici i iskrena ograničenja

11 Kako čitati fotografije pre i posle

12 Pitanja koja treba postaviti bilo kom hirurgu

13 Cena i kako dobiti ponudu

14 O dr Aydınolu i vašem sledećem koraku

01

Šta zatezanje stomaka radi, a šta ne

Zatezanje stomaka uklanja višak kože i masti sa abdomena i, gde je potrebno, popravlja mišiće. Kada se koža istegne preko svoje sposobnosti da se oporavi, dijeta, vežbanje i nehirurško zatezanje ne mogu je zameniti.

Procenjujem svaki abdomen u tri sloja

Koža

Koliko je opuštene kože i da li se nastavlja oko bokova. Ovo odlučuje o tipu zatezanja stomaka i dužini ožiljka.

Masnoća

Masnoća abdomena, struka i leđa, tretirana liposukcijom u istoj operaciji, pažljivo, tako da koža zadrži svoju dotok krvi.

Mišići

Da li su se trbušni mišići razdvojili nakon trudnoće ili promene težine. Njihova popravka daje ravan profil kome se većina pacijenata nada.

Šta zatezanje stomaka neće učiniti

- To nije operacija za mršavljenje. Najbolje funkcioniše blizu vaše idealne, stabilne težine.
- Ne može ukloniti masnoću unutar abdomena, oko organa. Čvrst, zaobljen abdomen od unutrašnje masnoće ostaje.
- Ne zaustavlja vreme. Popravka kože i mišića je trajna, ali značajno povećanje težine ili dalja trudnoća će promeniti rezultat.

Masnoća sa razumno zategnutom kožom? Onda vam možda neće trebati zatezanje stomaka

Liposukcija

VASER ili MicroAire liposukcija uklanja masnoću kroz male rezove, bez dugog ožiljka, kada je koža još uvek čvrsta.

Zatezanje kože

Tamo gde je kvalitet kože graničan, Renuvion ili Endolift mogu pomoći koži da se kontrahuje nakon liposukcije.

Iskrena granica: nijedan uređaj ne može ukloniti viseći nabor kože ili zatvoriti razdvajanje mišića. Za to je potrebna operacija. mustafaaydinol.com/sr/липосукција-у-турској/

02

Popravka mišića: kada je potrebna

Trudnoća i velike promene težine mogu razdvojiti dva vertikalna trbušna mišića. Samo uklanjanje kože ne može ovo popraviti; razmak se zatvara šavovima, poput unutrašnjeg korseta. Ali popravka mišića kojima to nije potrebno samo dodaje bol i vreme oporavka.

Kada popravljam mišiće

Nakon trudnoće ili velikih promena težine, većina pacijenata ima razdvajanje koje treba zatvoriti. Procenjujem to pregledom i, gde je slika nejasna, snimanjem. Popravka se vrši trajnim šavovima.

Kada biram drugačije

Mladi pacijent koji nije bio trudan, ili muškarac, obično ne treba popravku. Kod mlađeg pacijenta koji još uvek može ostati trudan, koristim apsorbujuće šavove: oni drže dok se tkivo ne zaleči, a zatim omogućavaju trbušnom zidu da se prirodno istegne.

Da li je popravka mišića uvek deo zatezanja stomaka?

Ne. To je odluka koju donosim za svakog pacijenta, na pregledu, i objašnjavam vam pre operacije. Klinika koja to podrazumevano uključuje, ili podrazumevano izostavlja, ne procenjuje vaš abdomen.

Obično je popravka mišića, a ne uklanjanje kože, ono što daje ravan profil kome se većina pacijenata nada. Zato odlučujem od slučaja do slučaja, nikada podrazumevano.

03

Koje zatezanje stomaka odgovara vašem telu

Kratak, nizak ožiljak

Mini zatezanje stomaka

Za opuštenu kožu ograničenu na područje ispod pupka, sa malim ili nikakvim razdvajanjem mišića. Pupak se ne pomera i oporavak je brži. Nudim ga samo kada je višak zaista ograničen na donji abdomen.

Od kuka do kuka, ispod donjeg veša

Puno zatezanje stomaka

Za tipičan abdomen nakon trudnoće. Koža od pupka do pubičnog područja se uklanja, pupak se repozicionira i mišići se popravljaju gde je potrebno.

Oko bokova

Prošireno zatezanje stomaka

Za opuštenost koja se nastavlja oko bokova prema leđima, obično nakon umerenog do velikog gubitka težine. Ožiljak je duži, kompromis o kome otvoreno razgovaram.

Horizontalni i vertikalni ožiljak

Fleur-de-Lys

Dodaje vertikalni ožiljak na sredini, za masivni gubitak težine gde koža visi u svim pravcima. Vertikalni ožiljak je pravi trošak, pa ga preporučujem samo kada bi gornji abdomen inače ostao opušten.

U naboru ispod grudi

Reverzno zatezanje stomaka

Uklanja opuštenu kožu gornjeg abdomena kroz rez u naboru ispod grudi. Često se kombinuje sa operacijom dojke.

Zatezanje stomaka i lipo 360

360 zatezanje stomaka

Zatezanje stomaka kombinovano sa liposukcijom oko celog struka i donjeg dela leđa, tako da se struk oblikuje iz svakog ugla, ne samo spreda.

Često se planira u istoj operaciji

- Liposukcija struka, bokova i leđa, često sa VASER-om
- Podizanje dojke, augmentacija, redukcija ili implant sa podizanjem
- Prenos masti na zadnjicu (BBL) ili na dojke
- Podizanje ruku ili butina nakon velikog gubitka težine, u okviru donjih sigurnosnih granica

> Kombinacije se planiraju unapred, kao jedna operacija i jedan oporavak. To je odluka koja se donosi na konsultacijama, a ne izbor sa menija.

04

Mommy makeover: jedan plan, jedan oporavak

Mommy makeover nije jedna procedura i nikada ne bi trebalo da se prodaje kao fiksni paket. To je lična kombinacija operacija, izvedena u jednoj sesiji, za promene koje je trudnoća ostavila za sobom.

Abdomen

Zatezanje stomaka sa popravkom mišića. U mojoj praksi to je srž skoro svakog mommy makeover-a.

Struk i leđa

VASER liposukcija struka, bokova i leđa, ponekad sa Renuvion-om gde je koži potrebna pomoć da se zategne.

Dojke

Podizanje, augmentacija, redukcija ili implant sa podizanjem. Prenos masti na dojke ili zadnjicu dodaje se samo kada odgovara vašem telu.

Sigurnosna pravila po kojima kombinujem operacije

- Najviše tri velika podizanja idu u jednu sesiju. Zatezanje stomaka, podizanje ili redukcija dojke, podizanje ruku, butina ili zadnjice računaju se kao jedno.
- Facelift se nikada ne kombinuje sa operacijom tela, a rinoplastika se ne radi istog dana kao zatezanje stomaka.
- Kombinovana operacija zahteva stabilnu težinu, dobro opšte zdravlje i normalne testove. Ako vreme operacije ili kvalitet tkiva to zahtevaju, operaciju izvodimo u fazama.
- Nakon velikog gubitka težine, dobar rezultat može zahtevati dve ili čak tri sesije.

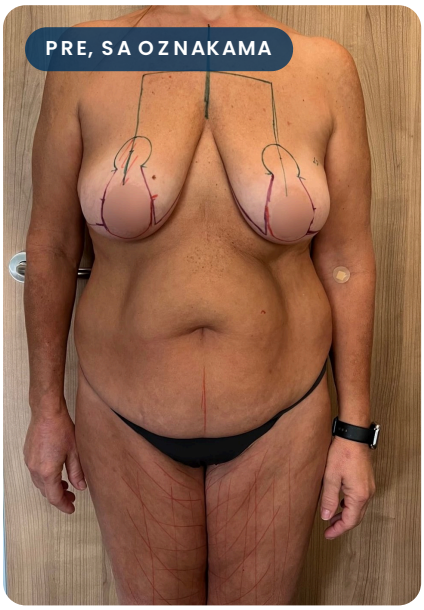
Kada je pravo vreme?

Najmanje šest meseci do godinu dana nakon porođaja, i najmanje šest meseci nakon prestanka dojenja. Vaša težina treba da bude blizu vaše idealne i stabilne. Još jedna trudnoća nije medicinska prepreka, ali ako uskoro planirate jednu, snažno savetujem da sačekate.

05

Rezultati iz moje prakse

Ovo su moji pacijenti. Svaka fotografija je označena tačno onim što je urađeno, ništa više.







Jedan pacijent, jedna operacija

Mami mejkover

Puno zatezanje stomaka sa popravkom mišića, VASER liposukcija struka, bokova i leđa, Renuvion na bokovima, i podizanje dojke sa prenosom masti, planirano kao jedna operacija. Kompletna studija slučaja, sa odlukama iza svakog koraka: mustafaaydinol.com/sr/mommy-makeover-y-турској-студија-случаја-затезања/

Više rezultata



Abdominoplastika, podizanje dojke sa implantima, liposukcija i BBL

Pre (levo) i posle (desno).



Liposukcija, abdominoplastika i BBL

Pre (levo) i posle (desno).



Fleur-de-Lys abdominoplastika, podizanje dojke sa implantima, BBL i liposukcija

Pre (levo) i posle (desno).



PRIČA PACIJENTA

Došla je iz Mančestera na mommy makeover: podizanje dojke sa implantima, zatezanje stomaka sa popravkom mišića i liposukciju.

Skenirajte za gledanje

Više rezultata: mustafaaydinol.com/sr/галерија-пре-и-после/

06

Da li ste dobar kandidat?

Najbolji kandidati su blizu svoje idealne težine, sa opuštenom kožom, istegnutim mišićima ili oboje, što vežbanje više ne može promeniti. Starost je manje važna od opšteg zdravlja.

Većina mojih pacijenata za zatezanje stomaka spada u tri grupe

Nakon trudnoće

Opuštena koža ispod pupka, razdvajanje mišića i često promene na dojkama. Ovde se obično uklapa puno zatezanje stomaka ili mommy makeover.

Nakon gubitka težine

Koža koja visi preko donjeg abdomena i često oko bokova. Prošireno ili Fleur-de-Lys zatezanje stomaka, ponekad u više sesija.

Muškarci i pacijenti bez trudnoće

Opuštena koža sa tvrdoglavom masnoćom, obično bez razdvajanja mišića. Često zatezanje stomaka sa liposukcijom, i bez popravke mišića.

Kada ću reći ne, ili još ne

- Vaš problem je masnoća sa razumno zategnutom kožom. Zatezanje stomaka je pogrešan alat; liposukcija je odgovor, i ja ću vam to reći.
- Vaša težina se još uvek menja. Obično želim da bude stabilna četiri do šest meseci, uključujući i nakon lekova za mršavljenje, jer težina koja se vrati će istegnuti zatezanje stomaka.
- Porodili ste se pre manje od šest meseci do godinu dana, ili ste prestali da dojite pre manje od šest meseci.
- Pušite ili koristite nikotin i ne možete prestati pre operacije. Nepušenje je jedna od najvažnijih stvari koje možete učiniti da zaštitite svoje zarastanje.

07

Operacija

ANESTEZIJA

Opšta anestezija

VREME OPERACIJE

Oko 2 do 4 sata; mommy makeover oko 4 do 6

BOLNICA

Dve noći

DRENOVI

Uklonjeni u Istanbulu, obično oko trećeg dana

Ne izvodim agresivnu liposukciju same kože abdomena. Stanjivanje da bi se postigao vitkiji rezultat dovodi do problema sa zarastanjem i gubitka kože.

Ožiljak i pupak

Rez je nisko postavljen, tako da je ožiljak pokriven donjim vešom ili kupaćim kostimom. Koža se zatvara u slojevima, a kod punog zatezanja stomaka pupak se preoblikuje kroz mali rez oko njega.

Drenovi se uklanjaju u Istanbulu na osnovu toga koliko tečnosti sakupe. Nikada vam se ne ostavljaju da ih sami upravljate kod kuće.

08

Vaša nedelja u Istanbulu

Planirajte oko sedam dana u Istanbulu, čak i za veću kombinovanu operaciju.

Dan 0

Operacija

Vaša operacija pod opštom anestezijom. Hodate u roku od nekoliko sati nakon operacije, blago savijeni napred. To je normalno i štiti popravku.

Dani 1 do 2

Dve noći u bolnici

Drenovi, vaš kompresivni odevni predmet i pažljivo posmatranje. Veće i kombinovane operacije takođe dobijaju profilaksu za razređivanje krvi.

Od 2. dana

Hotel

Prelazite u svoj hotel sa svakodnevnim kontaktom od mog tima. Drenovi se vade oko trećeg dana, a limfna masaža počinje, obično svaki drugi dan.

Dan 6

Završna provera

Previjanje i završni pregled pre nego što odete. Većina pacijenata leti kući šestog ili sedmog dana.

Planer oporavka

Koristite planer oporavka na mom veb-sajtu da biste datum operacije pretvorili u kalendar za vaše putovanje, dan po dan. mustafaaydinol.com/sr/планер-опоравка/

09

Nakon što odletite kući

Oko 2 nedelje

Vaše prvo tuširanje oko desetog dana, nakon što su drenovi izvađeni nekoliko dana. Možete ponovo spavati ravno, a većina pacijenata se vraća kancelarijskom poslu oko četrnaestog dana.

Oko 3 do 4 nedelje

Vožnja oko treće nedelje. Počinje nega ožiljka, sa silikonskim gelom ili listovima i zaštitom od sunca. Kupanje, bazen ili more od oko četvrte nedelje.

6 do 8 nedelja

Nosite kompresivni odevni predmet najmanje šest nedelja, mnogi pacijenti do osam. Lagani kardio od oko šeste nedelje; trening abdomena i teško dizanje od oko osme nedelje.

3 do 12 meseci

Većina otoka se smiri za tri do četiri meseca. Ožiljak izgleda najgore oko četvrte do osme nedelje i nastavlja da sazreva dvanaest do osamnaest meseci.

Normalno u ranim nedeljama

- Otok donjeg abdomena koji se povećava tokom dana
- Utrnulost kože donjeg abdomena, koja se poboljšava tokom meseci
- Zategnutost i blago savijeno hodanje napred u prvim nedeljama
- Zatvor na početku: pijte puno vode i jedite vlakna

Odmah kontaktirajte moj tim ako primetite

- Kratkoća daha ili bol u grudima
- Bolan ili otečen list
- Groznica ili otok koji se brzo povećava
- Jako krvarenje ili rana koja se otvara

10

Rizici i iskrena ograničenja

Svaka operacija nosi rizike. Kod zatezanja stomaka, važni su serom, problemi sa zarastanjem rana, infekcija i, retko, krvni ugrušci. Nepušenje i rano hodanje značajno smanjuju sve njih.

Serom

Sakupljanje tečnosti ispod kože nakon vađenja drenova. Kompresija, rano hodanje i drenovi koji ostaju dok je izlaz nizak, sve to smanjuje.

Zarastanje rana

Najverovatnije tamo gde je ožiljak pod najvećom napetošću. Pušenje i previše stanjeni kožni režanj čine to verovatnijim, zbog čega štitim dotok krvi u režanj.

Krvni ugrušci

Retki, ali ozbiljni. Rano hodanje i kompresija štite svakog pacijenta; veće i kombinovane operacije takođe dobijaju profilaksu za razređivanje krvi i pažljivije posmatranje.

Ožiljak i osećaj

Ožiljak je trajan, postavljen što je moguće niže. Utrnulost kože donjeg dela stomaka je očekivana i poboljšava se tokom narednih meseci.

Dva iskrena ograničenja

Popravka kože i mišića je trajna, ali zatezanje stomaka vas ne štiti od budućnosti. Značajno povećanje težine ili dalja trudnoća će promeniti rezultat.

Većina problema koje vidim nakon operacije su oni koji se mogu sprečiti: masaža koja je preskočena, ili kompresija koja je prerano prekinuta. Vaš deo oporavka je jednako važan kao i moj.

11

Kako čitati fotografije pre i posle

Skoro svaki abdomen izgleda ravno na fotografiji snimljenoj pod pravim uglom, u pravom svetlu, zadržavajući dah. Pošteno poređenje pokazuje vam celu sliku.

Šta tražiti

- ✓ Isti položaj, udaljenost i svetlo u obe fotografije. Blago okretanje ili zadržan dah menja struk.
- ✓ Ožiljak: koliko je nisko postavljen i koliko daleko se proteže, ne samo kako izgleda ravno spreda.
- ✓ Pupak: prirodan oblik i položaj su jednako važni kao i ravan abdomen.
- ✓ Vremenske oznake. Rezultat nedelju dana nakon operacije je još uvek otečen i držan kompresijom. Zatražite da vidite šest i dvanaest meseci.

Primenjujem isto pravilo na svoje pacijente: procenjujem abdomen nakon šest meseci, a ožiljak nakon dvanaest. Pre toga, otok i boja ožiljka se još uvek menjaju.

12

Pitanja koja treba postaviti bilo kom hirurgu

Hirurg je važniji od tehnike, a struktura oko operacije je jednako važna kao i sama operacija.

1. Da li ste sertifikovani za plastičnu, rekonstruktivnu i estetsku hirurgiju, i član kojih ste društava?
2. Koji tip zatezanja stomaka mi preporučujete, i gde će tačno biti ožiljak?
3. Da li imam razdvajanje mišića, i kako ste to procenili?
4. Ako kombinujete operacije, koje je ukupno vreme operacije, i zašto je to bezbedno za mene?
5. Koliko dugo ću ostati u bolnici, i ko uklanja drenove?
6. Kako se sprečavaju krvni ugrušci tokom i nakon operacije?
7. Ko me pregleda u Istanbulu nakon operacije, i koga da kontaktiram kada se vratim kući?
8. Šta je tačno uključeno u cenu?

Crvene zastavice

- Cena pre nego što je iko video vaše fotografije
- Fiksni mommy makeover paket, isti za sve
- Drenovi ostavljeni da ih sami upravljate kod kuće
- Let kući u roku od nekoliko dana nakon velike kombinovane operacije

13

Cena i kako dobiti ponudu

Ne objavljujem jedinstvenu cenu, jer ne postoji jedinstveno zatezanje stomaka. Operacija u Istanbulu košta znatno manje nego u Ujedinjenom Kraljevstvu, Nemačkoj ili širem EU, jer su lokalni operativni troškovi niži.

Šta oblikuje vašu ponudu

- Tip zatezanja stomaka, i da li su mišići popravljeni
- Dodata liposukcija, VASER ili Renuvion
- Da li je to kombinovana sesija, kao što je mommy makeover
- Dužina vašeg boravka u bolnici

Kako dobiti ponudu

1

Pošaljite svoje fotografije

Pogledi spreda, sa strane i pozadi vašeg abdomena, opušteno stojeći. To je dovoljno za prvo mišljenje.

2

Video poziv

Razgovaramo o tome šta želite, šta vašem telu treba, i o vašim pitanjima.

3

Pisana ponuda

Vaš plan i vaša ponuda u pisanoj formi. Uključuje bolnicu, anesteziju, praćenje u Istanbulu i post-operativni kontakt.

14

O dr Aydınolu



Završio sam specijalističku obuku iz plastične, rekonstruktivne i estetske hirurgije na Univerzitetu Dikle (2012. do 2017.) i vodim sopstvenu praksu u Istanbulu od 2020. godine. Moj rad obuhvata podmlađivanje lica, rinoplastiku, operacije dojke i oblikovanje tela, uvek sa istim pravilom: prava procedura u pravo vreme, ili iskreno ne.

Pacijenti iz Nemačke, Italije, Ujedinjenog Kraljevstva, Bliskog istoka i mnogih drugih zemalja putuju u Istanbul na operaciju kod mene. Moj tim i ja planiramo celo putovanje oko operacije.

- 10.000+ procedura
- Član ISAPS-a
- Tursko društvo plastičnih, rekonstruktivnih i estetskih hirurga
- Evropsko društvo za rinoplastiku
- Ovlašćenje za zdravstveni turizam, Ministarstvo zdravlja Turske

Vaš sledeći korak

Pošaljite nekoliko fotografija na WhatsApp. Recite mi šta vas najviše muči, a ja ću vam iskreno reći šta bih preporučio.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

IMEJL info@mustafaaydinol.com

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

Pošaljite nam poruku na WhatsApp

Planirajte svoj oporavak

Zatezanje stomaka

Ovaj vodič je opšta informacija i ne zamenjuje ličnu medicinsku konsultaciju. Vaš plan, operacija i vaš oporavak zavise od vašeg ličnog pregleda.