Dr. Mustafa Aydınol

Baskı: Eylül 2026

HASTA REHBERİ

Meme Cerrahisi Rehberi

Büyütme, dikleştirme ve küçültme. İstanbul'da meme cerrahisi öncesinde her hastaya açıkladığım konular: hangi operasyon hangi memeye uygun, implantlar nasıl seçilir ve iyileşme süreciniz gerçekten nasıl olacak.



Dr. Mustafa Aydınol

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrah, İstanbul

- ISAPS üyesi
- Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği
- Sağlık Turizmi Yetki Belgesi, T.C. Sağlık Bakanlığı

Başlamadan önce

Meme cerrahisi tek bir operasyon değildir. Meme büyütme, dikleştirme, implantlı dikleştirme ve küçültme farklı sorunları tedavi eder, farklı izler bırakır ve farklı iyileşme süreçleri gerektirir. Memeleriniz için doğru olanı seçmek, bu rehberdeki her şeyden daha önemlidir.

Her hastanın ilk sorduğu soru hangi beden olduğudur. Benim ilk cevapladığım soru ise neyin uygun olduğudur. Vücut yapınız, dokunuz ve meme ucunuzun konumu planı belirler, sosyal medyadan alınan bir sayı değil.

Bu rehberi kendi hızınızda okuyunuz. Hazır olduğunuzda bana birkaç fotoğraf gönderin, memelerinizin hangi operasyona ihtiyacı olduğunu ve bir operasyona ihtiyacınız olup olmadığını dürüstçe söyleyeceğim.

Dr. Mustafa Aydınol

Bu rehberde

01 Meme cerrahisi ne yapabilir, ne yapamaz

02 İmplantlar: boyut, tip ve yerleştirme

03 Hangi operasyon memelerinize uygun

04 Dikleştirme ve küçültme: iz memeyi takip eder

05 Uygulamamdan sonuçlar

06 İyi bir aday mısınız?

07 Ameliyat

08 İstanbul'daki günleriniz

09 Eve döndükten sonra

10 Riskler ve dürüst sınırlar

11 Öncesi ve sonrası fotoğrafları nasıl okunur

12 Her cerraha sorulacak sorular

13 Maliyet ve fiyat teklifi nasıl alınır

14 Dr. Aydınol hakkında ve bir sonraki adımınız

01

Meme cerrahisi ne yapabilir, ne yapamaz

Meme cerrahisi üç şeyi değiştirir: hacim, konum ve boyut. Çoğu hayal kırıklığı, sarkmış bir meme için implant veya sadece küçük olan bir meme için dikleştirme gibi yanlış tedaviden kaynaklanır.

Her memeyi üç şekilde değerlendiriyorum

Hacim

Çok mu az, yoksa çok mu fazla? İmplant, yağ veya her ikisi de hacim ekler; küçültme ise hacmi azaltır ve memeyi vücudunuzla orantılı hale getirir.

Konum

Meme ucunun meme altı kıvrımına göre konumu. Eğer sarkmışsa, meme implantlı veya implantsız bir dikleştirmeye ihtiyaç duyar.

Doku

Cilt elastikiyeti, doku kalınlığı ve göğüs duvarının şekli. Bunlar implantı, yerleşimini ve izin uzunluğunu belirler.

Meme cerrahisinin yapamayacakları

- Bir implant, belirgin şekilde sarkmış bir memeyi kaldırmaz. Genellikle dikleştirme dürüst bir öneridir ve bunu size doğrudan söyleyeceğim.
- Dikleştirme hacim eklemez. Konumu ve şekli geri kazandırır ve cilt çıkarıldığı için meme biraz küçülür.
- Zamanı durdurmaz. Hamilelik, kilo değişimi ve yaş memelerinizi değiştirmeye devam edecektir ve implantlar ömür boyu kalıcı cihazlar değildir.

İmplant veya büyük bir implant isteyip istemediğinizden emin değil misiniz?

Yağ transferi

Liposuction ile alınan kendi yağınız, yarım ila bir bedenlik hafif bir artış sağlar. Bir kısmı emildiği için bir veya iki seans planlanabilir.

Kompozit yaklaşım

Üzerine yağ grefti yapılmış daha küçük bir implant: ince dokulu zayıf hastalarda daha yumuşak bir kenar. Bu, yayınlanmış klinik çalışmalarımın bir parçasıdır.

Dürüst sınır: yağ, sarkmış bir memeyi kaldıramaz ve boyutta büyük bir değişiklik yapamaz. Bunun için implant, dikleştirme veya her ikisi gerekir. mustafaaydinol.com/tr/meme-estetigi/

02

İmplantlar: boyut, tip ve yerleştirme

İmplant seçimi ölçüme dayalıdır, alışverişe değil. Memenizin taban genişliğini, dokunuzun kalınlığını, cilt elastikiyetinizi, göğüs duvarınızın şeklini ve kıvrımın konumunu ölçerim, sonra birlikte deneme implantlarını deneriz.

Tip ve profil

Uluslararası güvenlik geçmişine sahip köklü üreticilerin kohezif silikon jel implantlarını kullanıyorum. Yuvarlak implantlar çoğu amaca uygundur; implantın ne kadar öne çıktığı olan profil, ince ayarın çoğunun yapıldığı yerdir.

Yerleştirme ve kesi

Hastalarımın çoğu, kasın kısmen altına yerleştirilen çift planlı bir yerleştirme alır; bu, ince dokulu zayıf hastalarda özellikle affedicidir. Doku örtüsü yeterli olduğunda, kas üstü, göğüs kasını örten ince fasyanın altında (subfasyal) yerleşim uygun olabilir. İzin gizlendiği meme altı kıvrımında bir kesiyi tercih ederim.

İmplantlar ömür boyu mu?

Hayır. Birçok hasta aynı implantları on beş yıl veya daha uzun süre kullanır ve onları değiştirmek için belirli bir tarih yoktur, ancak bir noktada değişim gerekebileceği varsayımıyla plan yapın. İmplantlarınız altı yıldan eskiyse ve hiç taranmadıysa, ultrason çektirin.

Sosyal medyadan kopyalanan bir santimetreküp sayısı bir plan değildir. Başka bir kadının sayılarını kopyalamak, onun numaralı gözlüğünü takmak gibidir: ürün aynıdır, sonuç ise farklıdır.

03

Hangi operasyon memelerinize uygun

İmplant, kıvrım kesisi

Meme büyütme

Vücut yapınıza göre küçük memeler, hamilelik veya kilo kaybı sonrası hacim kaybı veya asimetri için, meme ucu hala kıvrımda veya üstündeyse.

Daha küçük implant ve yağ

Kompozit büyütme

İnce dokulu zayıf hastalar, hafif asimetri veya kilo kaybı sonrası için yapısal yağ grefti ile daha küçük bir implant. Yeterli yağın alınması gerekir.

İmplant yok

Yağ transferi

İmplant istemeyen ve yedek yağı olan hastalar için kendi yağınızla yarım ila bir bedenlik hafif bir değişiklik.

Sarkmaya göre belirlenen iz

Göğüs kaldırma

Sarkmış memeler için. Meme ucu kaldırılır ve doku yeniden şekillendirilir; üst memedeki dolgunluk kendi dokunuzdan veya yağdan gelebilir.

Genellikle tek aşamalı

İmplantlı dikleştirme

Sarkmış ve hacim kaybetmiş bir meme için. Daha zorlayıcı: dikleştirme cildi sıkılaştırırken implant onu gerer. Sarkma şiddetli ve implant büyük olduğunda iki aşamalı.

Şeklin yanı sıra rahatlama

Göğüs küçültme

Boyun, omuz ve sırt ağrısına, sütyen izlerine veya döküntülere neden olan ağır memeler için. Genellikle bir ila üç beden küçültme, dikleştirme de dahil.

Genellikle aynı ameliyatta planlanır

- Karın germe ve liposuction, bir anne estetiği olarak
- Göğüs yanlarının ve koltuk altına doğru bölgenin liposuction'ı
- Üst memeye veya kalçalara yağ transferi
- İmplantlarını çıkarmak isteyen hastalar için implant çıkarma ve dikleştirme

> Bir seansta en fazla üç büyük dikleştirme yapılır ve meme dikleştirme veya küçültme bir olarak sayılır. Kombinasyonlar, tek bir ameliyat ve tek bir iyileşme süreci olarak önceden planlanır.

04

Dikleştirme ve küçültme: iz memeyi takip eder

Her iki operasyon da meme ucunu kaldırır ve memeyi yeniden şekillendirir. Memenin ne kadar sarktığı ve ne kadar gevşek cilt olduğu izi belirler. Sonucu gerçekten tutacak en kısa izi seçerim.

Areola çevresi

Sadece iyi ciltli hafif sarkmalar için. Meme ucunu bir ila iki santimetre yükseltir ve areolayı küçültebilir. Daha fazla sarkma için kullanıldığında memeyi düzleştirir ve izi genişletir.

Dikey veya lolipop

Orta dereceli sarkmalar ve küçük ila orta dereceli küçültmeler için en sık kullanılan yöntem. Tabanı daraltır ve daha çıkıntılı bir şekil verir. İz başlangıçta endişe verici görünür ve bir yıl içinde iyi bir şekilde iyileşir.

Çapa veya ters T

Şiddetli sarkma, kilo kaybı sonrası çok gevşek cilt ve büyük küçültmeler için. Meme altı kıvrımına bir iz ekler, bu da ayakta durduğunuzda memenin kendisi tarafından gizlenir.

Duyuyu ve emzirmeyi nasıl korurum

- Meme ucu, kan ve sinir beslemesini taşıyan bir doku köprüsü olan bir pediküle bağlı kalır. Kesilmez, hareket ettirilir.
- Çoğu küçültmede süperomedial pedikül kullanırım; çok büyük memelerde inferior pedikül bir alternatiftir.
- Sadece aşırı durumlarda meme ucu çıkarılır ve tekrar greftlenir. Bu nadirdir, duyu ve emzirmenin kaybedilmesi anlamına gelir ve bunu size önceden söylerim.
- Küçültmede çıkarılan doku tartılır ve rutin patolojiye gönderilir.

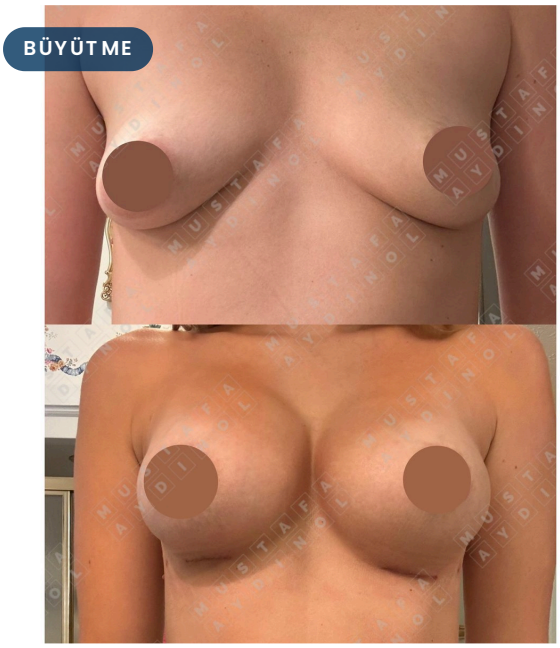
Doğru zaman ne zaman?

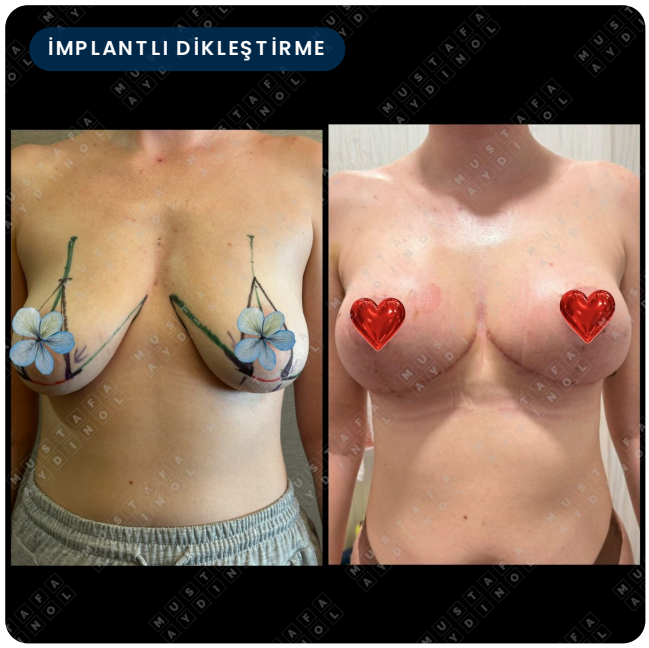
Kilonuz genellikle dört ila altı ay boyunca sabit kaldığında ve yakın zamanda hamilelik planlamadığınızda. Eğer planlıyorsanız, genellikle sonrasına kadar beklemek daha iyidir. Büyük kilo kaybından sonra çoğu hasta çapa desenine ihtiyaç duyar.

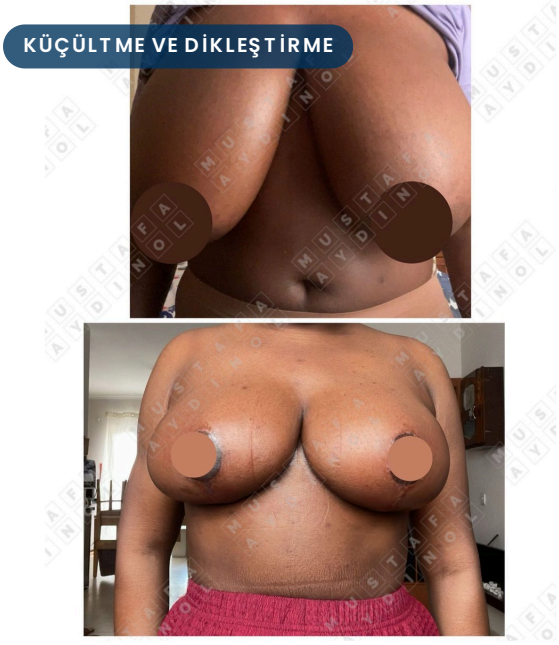
05

Uygulamamdan sonuçlar

Bunlar benim kendi hastalarım, ameliyat öncesi ve sonrası fotoğraflanmış.







Üç hasta

Üç farklı operasyon

İmplantlı meme büyütme, implantlı meme dikleştirme ve dikleştirme ile meme küçültme. Her fotoğrafta, öncesi üstte veya solda, sonrası altta veya sağdadır.

Daha fazla sonuç



İmplant olmadan meme dikleştirme

Karın germe, 360 liposuction ve BBL ile, 60 yaşında. Öncesi (sol) ve bir hafta sonrası (sağ).



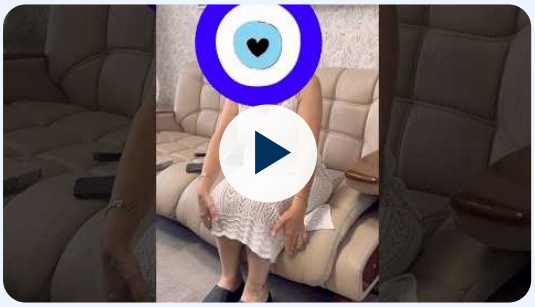
30 kg kilo kaybı sonrası implantlı meme dikleştirme

Karın germe, liposuction ve BBL ile anne estetiğinin bir parçası, 28 yaşında. Öncesi (sol) ve bir hafta sonrası (sağ).



Meme büyütme

Ameliyat sonrası. Bazı hastalar sadece sonrası fotoğrafları için izin verir.



HASTA HİKAYESİ

İmplantlı meme dikleştirme sonrası kapsüler kontraktür: deforme olmuş implantlar değiştirildi ve kontraktür tedavi edildi.

İzlemek için tarayın

Daha fazla sonuç: mustafaaydinol.com/tr/oncesi-ve-sonrasi-galerisi/

06

İyi bir aday mısınız?

Doğru operasyon memenize bağlıdır, bir boyuta değil. En iyi adaylar genel sağlık durumu iyi olan, kilosu sabit olan ve kendilerini rahatsız eden şey konusunda net olanlardır.

Meme hastalarımın çoğu üç gruba ayrılır

Çok az hacim

Vücut yapısına göre küçük memeler veya hamilelik, emzirme veya kilo kaybı sonrası hacim kaybı, meme ucu hala yerindeyse. İmplant, yağ veya her ikisi ile büyütme.

Sarkma

Hamilelik, emzirme veya kilo kaybı sonrası veya doğal sarkma. İmplantlı veya implantsız bir dikleştirme; büyük kilo kaybından sonra genellikle çapa deseni.

Çok ağır

Boyun, omuz ve sırt ağrısı, sütyen izleri, meme altında döküntüler, spor kısıtlamaları. Şeklin yanı sıra rahatlama da sağlayan bir küçültme.

Ne zaman hayır derim veya henüz değil

- Memeniz sarkmış ve sadece implant istiyorsunuz. Genellikle bu yeterli değildir ve bunu size doğrudan söyleyeceğim.
- Kilonuz hala değişiyor, kilo verme ilaçları dahil. Genellikle dört ila altı ay boyunca stabil olmasını isterim.
- Yakın zamanda hamilelik planlıyorsunuz. Genellikle sonrasına kadar beklemek daha iyidir.
- Dokunuzun taşıyamayacağı bir boyut veya başka bir artış istiyorsunuz. Bir noktada benim görevim hayır demektir.

07

Ameliyat

ANESTEZİ

Akredite bir hastanede genel anestezi

AMELİYAT SÜRESİ

Büyütme 1 ila 1,5 saat; dikleştirme 2 ila 3; küçültme 3 ila 4

HASTANE

Bir gece

DRENLER

Genellikle 24 saatte topladıkları sıvıya göre ikinci veya üçüncü günde çıkarılır

> Küçültmeyi vaat edilen bir bedene göre değil, orantıya göre planlarım. Doku kendisi sınırı belirler, bu yüzden belirli bir bedeni garanti etmem.

Dikişler, izler ve pansumanlar

Cilt, emilebilir dikişlerle katmanlar halinde kapatılır, bu nedenle çıkarılacak dikiş yoktur. Büyütme sonrası iz meme altı kıvrımında yer alır; dikleştirme veya küçültme sonrası ise memenizin ihtiyacı olan deseni takip eder.

Son pansumanınız uçuştan önceki kontrolde yapılır ve yedek pansumanları evinize götürürsünüz. Drenler asla evde sizin yönetmeniz için bırakılmaz.

08

İstanbul’daki günleriniz

İstanbul’da beş ila yedi gün geçirmeyi planlayın.

0. Gün

Cerrahi

Genel anestezi altında ameliyatınız. Aynı akşam yürüyüş yaparsınız.

1. Gün

Hastanede bir gece

Bir gece yakın gözlem, ardından cerrahi sütyeninizle otelinize geçersiniz, ekibimden günlük iletişimle.

2. ila 3. günler

Otel

Drenler genellikle 24 saatte ne kadar sıvı topladıklarına bağlı olarak ikinci veya üçüncü günde çıkarılır. Her gün kısa yürüyüşler yapın ve pansumanları kuru tutun.

5 ila 7. günler

Son kontrol

Uçuşunuzdan bir gün önce son muayeneniz ve pansumanınız. Çoğu hasta beşinci ila yedinci günler arasında eve uçar.

İyileşme planlayıcısı

Ameliyat tarihinizi seyahatiniz için günlük bir takvime dönüştürmek üzere web sitemdeki iyileşme planlayıcısını kullanın. mustafaaydinol.com/tr/iyilesme-planlayicisi/

09

Eve döndükten sonra

Yaklaşık 1 ila 2 hafta

Büyütme sonrası, masa başı işler yaklaşık yedinci günden, araç kullanma onuncu günden itibaren; dikleştirme veya küçültme sonrası, onuncu gün ve on ikinci gün. İlk duşunuz yaklaşık onuncu günde, bu sırada kendi pansumanınızı da değiştirirsiniz.

Yaklaşık 3 ila 4 hafta

Silikon jel veya bantlar ve güneş koruması ile yara izi bakımı başlar. Yaklaşık üçüncü haftadan itibaren yumuşak, telsiz bir spor sütyeni ve rahatsa yan yatma. Yaklaşık dördüncü haftadan itibaren alt vücut için hafif kardiyo ve banyo, havuz veya deniz.

6 hafta

Destekleyici sütyeninizi yaklaşık altıncı haftaya kadar gece gündüz giyin. Daha sonra destek gevşetilebilir ve göğüs egzersizleri, üst vücut antrenmanı ve ağır kaldırma başlayabilir.

3 ay ila bir yıl

İmplantlar yaklaşık üç ay içinde son konumlarına oturur ve yumuşar; sonucu altı ayda değerlendirin. Dikleştirme veya küçültme sonrası şekil yaklaşık dört ayda oturur ve izler bir yıl veya daha uzun süre olgunlaşmaya devam eder.

İlk haftalarda normal

- Gerginlik ve şişlik, çoğu ilk iki haftada
- Başlangıçta yüksekte duran ve sert hissedilen implantlar
- Meme ucu duyusundaki değişiklikler, genellikle düzelir
- İlk aylarda kırmızı ve kabarık görünen izler

Fark ederseniz hemen ekibimle iletişime geçin

- 38°C'nin üzerinde ateş
- Bir memenin aniden daha fazla şişmesi, kızarması veya ağrılı olması
- Kesi yerinden akıntı
- Ağrılı baldır veya nefes darlığı

10

Riskler ve dürüst sınırlar

Meme cerrahisini risksiz olarak sunan hiçbir cerrah sizi bilgilendirmiyor demektir. İyileşmenizi korumak için yapabileceğiniz en önemli şey sigara içmemektir: ameliyattan dört hafta önce bırakmanızı isterim.

Kapsüler kontraktür

İmplant çevresinde sıkılaşan ve sertleşen yara dokusu. Kapsül oluşurken iyi doku örtüsü ve sürekli destek bunu azaltır; oluştuğunda revizyon ile tedavi edilir.

Yara iyileşmesi

Dikleştirme veya küçültme sonrası, büyük olasılıkla meme altında izlerin birleştiği yerde. Seroma, hematom, enfeksiyon ve nadiren meme ucunun kısmi kaybı diğer risklerdir.

Duyu ve emzirme

Meme ucu duyusu genellikle erken dönemde değişir ve genellikle geri döner, ancak azalabilir. Emzirme genellikle mümkündür, ancak hiçbir cerrah bunu garanti edemez.

İmplant ve şekil

Yanlış konumlandırma, ince dokuda dalgalanma ve asimetri. BIA-ALCL nadirdir ve esas olarak belirli tekstüre implantlarla ilişkilidir, bu yüzden implant ve üreticisi önemlidir.

İki dürüst sınır

İmplantlar ömür boyu kalıcı cihazlar değildir ve dikleştirme veya küçültme zamanı durdurmaz. Hamilelik, kilo değişimi ve yaş memeyi hala değiştirir; bazı hastaların on yıl veya daha sonra bir revizyona ihtiyacı olabilir.

İzler kalıcıdır. Bir ila iki yıl içinde solar ancak kaybolmazlar ve nasıl göründükleri benim tekniğim kadar cildinize de bağlıdır.

11

Öncesi ve sonrası fotoğrafları nasıl okunur

Memeleri fotoğrafta güzel göstermek kolaydır: push-up sütyen, kollar yukarıda, omuzların dönüşü. Adil bir karşılaştırma size tüm resmi gösterir.

Nelere dikkat etmeli

- ✓ Her iki fotoğrafta da aynı duruş, mesafe ve ışık, kollar aşağıda.
- ✓ Memenin sadece ne kadar büyük olduğu değil, meme ucunun memede nerede durduğu.
- ✓ İzler: sadece şekil değil, nerede oldukları ve ne kadar uzun oldukları.
- ✓ Zaman damgaları. İmplantlar haftalarca yüksekte ve sert durur, izler aylarca kırmızı kalır. Altı ve on iki aylık sonuçları görmeyi isteyin.

Kendi hastalarıma da aynı kuralı uygularım. Beşinci günde gördüğünüz şekil, yaşayacağınız şekil değildir; yaşayacağınız sonuç altıncı ayda olandır.

12

Her cerraha sorulacak sorular

Cerrah teknikten daha önemlidir ve ameliyatın etrafındaki yapı, ameliyatın kendisi kadar önemlidir.

1. Plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi alanında sertifikanız var mı ve hangi derneklere üyesiniz?
2. Bana hangi operasyonu öneriyorsunuz ve neden alternatifleri değil?
3. Vücudum için implant boyutunu, tipini ve yerleşimini nasıl seçtiniz?
4. İmplantı hangi üretici yapıyor ve beraberinde hangi garanti geliyor?
5. İzlerim tam olarak nerede olacak ve neden o desen?
6. Meme ucu duyusunu ve emzirme olasılığını nasıl koruyorsunuz?
7. Ameliyat sonrası İstanbul'da beni kim kontrol edecek ve eve döndüğümde kiminle iletişime geçeceğim?
8. Fiyata tam olarak neler dahildir?

Kırmızı bayraklar

- Fotoğraflarınızı kimse görmeden verilen bir fiyat
- Bir fotoğraftan veya cc numarasından seçilen bir implant boyutu
- Açıkça sarkmış bir meme için tek başına bir implant
- İmplant üreticisinin adını belirtmeyen bir fiyat teklifi

13

Maliyet ve fiyat teklifi nasıl alınır

Tek bir meme operasyonu olmadığı için tek bir fiyat yayınlamıyorum. İstanbul'da ameliyat, Birleşik Krallık, Almanya veya daha geniş AB'ye göre önemli ölçüde daha az maliyetlidir, çünkü yerel işletme maliyetleri daha düşüktür, ameliyathanede herhangi bir şeyin eksik bırakılmasından dolayı değil.

Fiyat teklifinizi şekillendirenler

- Operasyon: büyütme, dikleştirme, implantlı dikleştirme veya küçültme
- Üreticisi ve garantisi belirtilen implantlar
- Eklenen yağ transferi veya liposuction
- Diğer ameliyatlarla birleştirilip birleştirilmediği ve hastanede kalış süresi

Fiyat teklifinizi nasıl alırsınız

1

Fotoğraflarınızı gönderin

Boyunuz, kilonuz ve sütyen bedeninizle birlikte, kollarınız aşağıda rahat bir şekilde dururken önden ve yandan görünümler.

2

Görüntülü görüşme

Ne istediğinizi, vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu ve sorularınızı konuşuruz.

3

Yazılı fiyat teklifi

Hastaneyi, anesteziyi, implantları, küçültme sonrası patolojiyi, İstanbul'daki takibi ve ameliyat sonrası iletişimi içeren yazılı planınız ve fiyat teklifiniz.

14

Dr. Aydınol Hakkında



Dicle Üniversitesi'nde plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi uzmanlık eğitimimi (2012-2017) tamamladım ve 2020'den beri İstanbul'da kendi kliniğimi işletiyorum. Çalışmalarım yüz gençleştirme, burun estetiği, meme cerrahisi ve vücut şekillendirmeyi kapsar, her zaman aynı kural ile: doğru zamanda doğru prosedür veya dürüst bir ret.

Almanya, İtalya, Birleşik Krallık, Orta Doğu ve diğer birçok ülkeden hastalar benimle ameliyat olmak için İstanbul'a seyahat ediyor. Ekibim ve ben tüm seyahati ameliyat etrafında planlıyoruz.

- 10.000+ prosedür
- ISAPS üyesi
- Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği
- Avrupa Rinoplasti Derneği
- Sağlık Turizmi Yetki Belgesi, T.C. Sağlık Bakanlığı

Bir sonraki adımınız

WhatsApp üzerinden birkaç fotoğraf gönderin. Beni en çok neyin rahatsız ettiğini söyleyin, ben de size dürüstçe ne önereceğimi söyleyeyim.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-POSTA info@mustafaaydinol.com

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

WhatsApp'tan bize mesaj gönderin

İyileşmenizi planlayın

Meme cerrahisi

Bu rehber genel bilgi niteliğindedir ve kişisel bir tıbbi danışmanlığın yerini tutmaz. Planınız, ameliyatınız ve iyileşmeniz kendi muayenenize bağlıdır.