



Dr. Mustafa Aydınol

Baskı: Eylül 2026

HASTA REHBERİ

Karın Germe ve Anne Estetiği Rehberi

İstanbul'da karın ameliyatı öncesinde her hastaya açıkladığım şeyler: hangi karın germe işleminin hangi vücuda uygun olduğu, anne estetiğinin ne zaman mantıklı olduğu ve iyileşmenizin gerçekte nasıl görüldüğü.

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

Karın germe tek bir ameliyat değildir. Mini, tam, genişletilmiş, Fleur-de-Lys ve ters karın germe farklı sorunları tedavi eder, farklı izler bırakır ve farklı iyileşme süreçleri gerektirir. Bu rehberdeki her şeyden daha önemlisi, karşımdaki hasta için doğru olanı seçmektir.

Anne estetiği de tek bir ameliyat değildir. Bu bir plandır: hamileliğin karın, bel ve göğüslerinizde bıraktığı değişikliklerin, güvenli bir şekilde birleştirilebildiği ölçüde, tek bir seansta, tek bir anestezi ve tek bir iyileşme süreciyle düzeltilmesidir.

Bu rehberi kendi hızınızda okuyunuz. Hazır olduğunuzda, bana birkaç fotoğraf gönderin; vücudunuzun hangi ameliyata ihtiyacı olduğunu ve karın germenin doğru cevap olup olmadığını size dürüstçe söyleyeceğim.

Dr. Mustafa Aydınol

Bu rehberde

- 01 Karın germe ne işe yarar ve ne işe yaramaz
- 02 Kas onarımı: ne zaman gereklidir
- 03 Vücudunuza hangi karın germe işlemi uygun
- 04 Anne estetiği: tek plan, tek iyileşme
- 05 Uygulamamdan sonuçlar
- 06 İyi bir aday mısınız?
- 07 Ameliyat
- 08 İstanbul'daki haftanız
- 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

Karın germe ne işe yarar ve ne işe yaramaz

Karın germe, karın bölgesindeki fazla deri ve yağı alır ve gerektiğinde kasları onarır. Deri, kendini toparlama yeteneğinin ötesinde gerildiğinde, diyet, egzersiz ve cerrahi olmayan sıkılaştırma yöntemleri bunu yerine koyamaz.

Her karın bölgesini üç katmanda değerlendiriyorum

Deri

Ne kadar gevşek deri olduğu ve yanlara doğru devam edip etmediği. Bu, karın germe tipini ve izin uzunluğunu belirler.

Yağ

Karın, bel ve sırt bölgesindeki yağ, aynı ameliyatta liposuction ile dikkatlice tedavi edilir, böylece derinin kan dolaşımı korunur.

Kas

Karın kaslarının hamilelik veya kilo değişimi sonrası ayrılıp ayrılmadığı. Bunları onarmak, çoğu hastanın umduğu düz profili sağlar.

Karın germe ne yapmaz

- Bu bir kilo verme ameliyatı değildir. İdeal, stabil kilonuza yakın olduğunuzda en iyi sonucu verir.
- Karın içindeki, organların etrafındaki yağı alamaz. İç yağdan kaynaklanan sıkı, yuvarlak bir karın kalır.
- Zamanı durdurmaz. Deri ve kas onarımı kalıcıdır, ancak önemli kilo alımı veya yeni bir hamilelik sonucu değiştirecektir.

Makul derecede sıkı derili yağ mı? O zaman karın germe işlemine ihtiyacınız olmayabilir

Liposuction

VASER veya MicroAire liposuction, deri hala sıkıyken, uzun bir iz bırakmadan küçük kesilerle yağı alır.

Cilt sıkılaştırma

Deri kalitesinin sınırda olduğu durumlarda, Renuvion veya Endolift, liposuction sonrası derinin sıkılaşmasına yardımcı olabilir.

Dürüst sınır: hiçbir cihaz sarkan bir deri kıvrımını kaldıramaz veya kas ayrılmasını kapatamaz. Bu cerrahi gerektirir. mustafaaydinol.com/tr/turkiyede-liposuction/

Kas onarımı: ne zaman gereklidir

Hamilelik ve büyük kilo değişiklikleri, iki dikey karın kasını birbirinden ayırabilir. Sadece deri alınması bunu düzeltemez; boşluk, iç korse gibi dikişlerle kapatılır. Ancak ihtiyacı olmayan kasları onarmak sadece ağrı ve iyileşme süresi ekler.

Kasları ne zaman onarırım

Hamilelik veya büyük kilo değişikliklerinden sonra, çoğu hastanın kapatılması gereken bir ayrılığı vardır. Bunu muayene ile ve görüntünün net olmadığı durumlarda görüntüleme ile değerlendiririm. Onarım kalıcı dikişlerle yapılır.

Ne zaman farklı bir seçim yaparım

Hamile kalmamış genç bir hasta veya bir erkek genellikle onarıma ihtiyaç duymaz. Hala hamile kalabilecek genç bir hastada emilebilir dikişler kullanırım: doku iyileşirken tutar ve sonra karın duvarının doğal olarak gerilmesine izin verirler.

Kas onarımı her zaman karın germe işleminin bir parçası mıdır?

Hayır. Bu, her hasta için muayenede verdiğim bir karardır ve ameliyattan önce size açıklarım. Varsayılan olarak bunu dahil eden veya varsayılan olarak dışarıda bırakan bir klinik, karın bölgenizi değerlendirmiyor demektir.

Çoğu hastanın umduğu düz profili sağlayan genellikle kas onarımıdır, deri alınması değil. Bu yüzden her vakayı ayrı ayrı değerlendiririm, asla varsayılan olarak değil.

Vücutunuza hangi karın germe işlemi uygun

Kısa, düşük iz

Mini karın germe

Göbek deliğinin altıyla sınırlı gevşek deri ve çok az veya hiç kas ayrılması olmayan durumlar için. Göbek deliği hareket ettirilmez ve iyileşme daha hızlıdır. Bunu sadece fazlalık gerçekten alt karın bölgesinde sınırlı olduğunda öneririm.

Kalçadan kalçaya, iç çamaşırının altında

Tam karın germe

Hamilelik sonrası tipik karın bölgesi için. Göbek deliğinden kasık bölgesine kadar olan deri alınır, göbek deliği yeniden konumlandırılır ve gerektiğinde kaslar onarılır.

Yanlarda

Genişletilmiş karın germe

Genellikle orta ila büyük kilo kaybından sonra, yanlara ve sırta doğru devam eden gevşeklik için. İz daha uzundur, bu bir değiş tokuştur ve bunu açıkça konuşurum.

Yatay ve dikey iz

Fleur-de-Lys

Deri her yöne sarktığında, aşırı kilo kaybı için orta hatta dikey bir iz ekler. Dikey iz gerçek bir maliyettir, bu yüzden sadece üst karın bölgesinin aksi takdirde gevşek kalacağı durumlarda öneririm.

Göğüs altı kıvrımında

Ters karın germe

Üst karın bölgesindeki gevşek deriyi göğüs altı kıvrımındaki bir kesi yoluyla alır. Genellikle meme ameliyatı ile birleştirilir.

Karın germe ve lipo 360

360 karın germe

Karın germe ile bel ve alt sırt çevresindeki tüm liposuction'ın birleşimidir, böylece bel sadece önden değil, her açıdan şekillendirilir.

Genellikle aynı ameliyatta planlanır

- Bel, yanlar ve sırt liposuction'ı, genellikle VASER ile
- Meme dikleştirme, büyütme, küçültme veya dikleştirme ile implant
- Kalçalara (BBL) veya göğüslere yağ transferi
- Büyük kilo kaybı sonrası kol veya uyluk germe, aşağıdaki güvenlik sınırları dahilinde

Kombinasyonlar, tek bir ameliyat ve tek bir iyileşme süreci olarak önceden planlanır. Bu bir konsültasyon kararıdır, bir menü seçeneği değildir.

Anne estetiği: tek plan, tek iyileşme

Anne estetiği tek bir prosedür değildir ve asla sabit bir paket olarak satılmamalıdır. Bu, hamileliğin geride bıraktığı değişiklikler için tek bir seansta yapılan kişisel bir ameliyat kombinasyonudur.

Karın

Kas onarımı ile karın germe. Uygulamamda, neredeyse her anne estetiğinin çekirdeğini oluşturur.

Bel ve sırt

Bel, yanlar ve sırtın VASER liposuction'ı, derinin sıkılaşmaya ihtiyaçı olduğuunda bazen Renuvion ile.

Göğüsler

Dikleştirme, büyütmeye, küçültme veya dikleştirme ile implant. Göğüslere veya kalçalara yağ transferi, sadece vücudunuza uygun olduğuunda eklenir.

Ameliyatları birleştirdiğim güvenlik kuralları

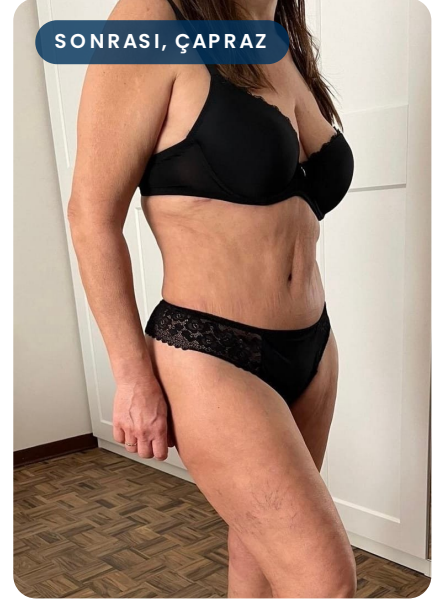
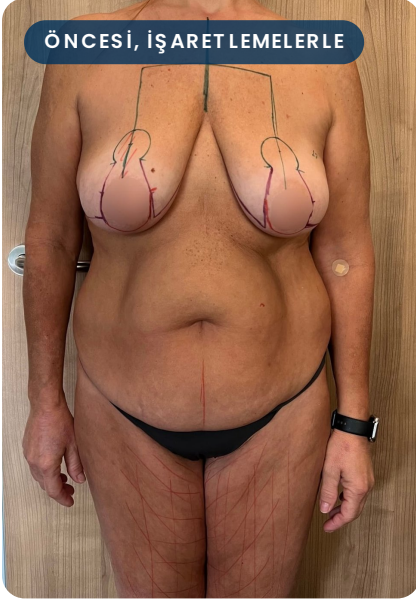
- Tek bir seansta en fazla üç büyük germe işlemi yapılır. Karın germe, meme dikleştirme veya küçültme, kol, uyluk veya kalça germe her biri birer işlem olarak sayılır.
- Yüz germe asla vücut ameliyatı ile birleştirilmez ve burun estetiği karın germe ile aynı gün yapılmaz.
- Kombine cerrahi, stabil kilo, iyi genel sağlık ve normal testler gerektirir. Ameliyat süresi veya doku kalitesi gerektiriyorsa, ameliyatı aşamalı yaparız.
- Büyük kilo kaybından sonra, iyi bir sonuç iki hatta üç seans gerektirebilir.

Doğru zaman ne zaman?

Doğumdan sonra en az altı ay ila bir yıl ve emzirmenin kesilmesinden sonra en az altı ay. Kilonuz ideal kilonuza yakın ve stabil olmalıdır. Yeni bir hamilelik tıbbi bir engel değildir, ancak yakın zamanda bir tane planlıyorsanız, beklemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Uygulamamdan sonuçlar

Bunlar benim kendi hastalarımıdır. Her fotoğraf, tam olarak ne yapıldığını gösterir, fazlası değil.



Tek hasta, tek ameliyat

Anne estetiği

Kas onarımı ile tam karın germe, bel, yanlar ve sırtın VASER liposuction'ı, yanlarda Renuvion ve yağ transferi ile meme dikleştirme, tek bir ameliyat olarak planlanmıştır. Her adımın arkasındaki kararlarla birlikte tam vaka çalışması: mustafaaydinol.com/tr/turkiyede-anne-estetigi-karin-germe-vaser-liposuction-ve-meme-diklestirmenin-tek-seansta-uygulandigi-bir-vaka-calismasi/

Daha fazla sonuç



Abdominoplasti, implantlı meme dikleştirme, liposuction ve BBL

Öncesi (sol) ve sonrası (sağ).



Liposuction, abdominoplasti ve BBL

Öncesi (sol) ve sonrası (sağ).



Fleur-de-Lys abdominoplasti, implantlı meme dikleştirme, BBL ve liposuction

Öncesi (sol) ve sonrası (sağ).



HASTA HİKAYESİ

Manchester'dan anne estetiği için geldi: implantlı meme dikleştirme, kas onarımı ile karın germe ve liposuction.



İzlemek için tarayın

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

İyi bir aday mısınız?

En iyi adaylar, ideal kilolarına yakın, egzersizin artık değiştiremediği gevşek deriye, gerilmiş kaslara veya her ikisine sahip olanlardır. Yaş, genel sağlıktan daha az önemlidir.

Karın germe hastalarımın çoğu üç gruba ayrılır

Hamilelik sonrası

Göbek deliğinin altında gevşek deri, kas ayrılması ve genellikle meme değişiklikleri de. Tam karın germe veya anne estetiği genellikle bu duruma uyar.

Kilo kaybı sonrası

Alt karın bölgesinde ve genellikle yanlarda sarkan deri. Genişletilmiş veya Fleur-de-Lys karın germe, bazen birden fazla seansta.

Erkekler ve hamilelik geçirmemiş hastalar

İnatçı yağ ile gevşek deri, genellikle kas ayrılması olmadan. Genellikle liposuction ile karın germe ve kas onarımı yapılmaz.

Ne zaman hayır derim veya henüz değil

- Sorununuz makul derecede sıkı derili yağ ise. Karın germe yanlış bir araçtır; liposuction cevaptır ve size bunu söylerim.
- Kilonuz hala değişiyor. Genellikle kilo verme ilaçları sonrası da dahil olmak üzere dört ila altı ay boyunca stabil olmasını isterim, çünkü geri dönen kilo karın germe işlemini gerer.
- Altı aydan bir yıla kadar daha kısa süre önce doğum yaptıysanız veya altı aydan daha kısa süre önce emzirmeyi bıraktıysanız.
- Sigara içiyorsanız veya nikotin kullanıyorsanız ve ameliyattan önce bırakamıyorsanız. Sigara içmemek, iyileşmenizi korumak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir.

Ameliyat

ANESTEZİ

Genel anestezi

AMELİYAT SÜRESİ

Yaklaşık 2 ila 4 saat; anne estetiği yaklaşık 4 ila 6 saat

HASTANE

İki gece

DRENLER

İstanbul'da, genellikle üçüncü gün civarında çıkarılır

Karın derisinin kendisinin agresif liposuction'ını yapmam. Daha ince bir sonuç elde etmek için inceltmek, iyileşme sorunlarına ve deri kaybına yol açar.

Yara izi ve göbek deliği

Kesi düşük bir yerde bulunur, böylece yara izi iç çamaşırı veya mayo ile kapanır. Deri katmanlar halinde kapatılır ve tam karın germe işleminde göbek deliği etrafındaki küçük bir kesi ile yeniden şekillendirilir.

Drenler, topladıkları sıvı miktarına göre İstanbul'da çıkarılır. Asla evde sizin yönetmeniz için bırakılmazlar.

İstanbul'daki haftanız

Daha büyük kombine bir ameliyat için bile İstanbul'da yaklaşık yedi gün planlayın.

0. Gün

Cerrahi

Genel anestezi altında ameliyatınız. Ameliyattan birkaç saat sonra hafifçe öne eğik yürürsünüz. Bu normaldir ve onarımı korur.

1. ve 2. günler

Hastanede iki gece

Drenler, kompresyon giysiniz ve yakın gözlem. Daha büyük ve kombine ameliyatlar ayrıca kan inceltici profilaksi de alır.

2. günden itibaren

Otel

Ekibimden günlük iletişimle otelinize geçersiniz. Drenler üçüncü gün civarında çıkarılır ve lenfatik masaj başlar, genellikle iki günde bir.

6. gün

Son kontrol

Ayrılmadan önce pansumanlar ve son muayene. Çoğu hasta altıncı veya yedinci gün evine uçar.



İyileşme planlayıcısı

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

Eve döndükten sonra

Yaklaşık 2 hafta

Drenler çıktıktan birkaç gün sonra, yaklaşık onuncu gün ilk duşunuzu alabilirsiniz. Tekrar düz yatabilirsiniz ve çoğu hasta yaklaşık on dördüncü gün masa başı işine döner.

Yaklaşık 3 ila 4 hafta

Üçüncü hafta civarında araç kullanma. Silikon jel veya bantlar ve güneş koruması ile yara izi bakımı başlar. Dördüncü hafta civarında banyo, havuz veya deniz.

6 ila 8 hafta

Kompresyon giysisini en az altı hafta, birçok hasta sekiz haftaya kadar giyer. Altıncı hafta civarında hafif kardiyo; sekizinci hafta civarında karın egzersizleri ve ağır kaldırma.

3 ila 12 ay

Şişliğin çoğu üç ila dört ay içinde iner. Yara izi en kötü haliyle dördüncü ila sekizinci haftalar civarında görünür ve on iki ila on sekiz ay boyunca olgunlaşmaya devam eder.

İlk haftalarda normal

- Gün içinde artan alt karın şişliği
- Alt karın derisinde aylarca süren uyuşukluk
- İlk haftalarda gerginlik ve hafifçe öne eğik yürüme
- Erken dönemde kabızlık: bol su için ve lifli gıdalar tüketin

Fark ederseniz hemen ekibimle iletişime geçin

- Nefes darlığı veya göğüs ağrısı
- Ağrılı veya şişmiş baldır
- Ateş veya hızla artan şişlik
- Aşırı kanama veya açılan bir yara

Riskler ve dürüst sınırlar

Her ameliyatın riskleri vardır. Karın germe işleminde önemli olanlar seroma, yara iyileşme sorunları, enfeksiyon ve nadiren kan pıhtılarıdır. Sigara içmemek ve erken yürüme bunların hepsini önemli ölçüde azaltır.

Seroma

Drenler çıktıktan sonra derinin altında sıvı birikmesi. Kompresyon, erken yürüme ve drenlerin akış düşük olana kadar kalması bunu azaltır.

Yara iyileşmesi

Yara izinin en çok gerilim altında olduğu yerde daha olasıdır. Sigara içmek ve aşırı inceltilmiş bir deri flebi bunu daha olası hale getirir, bu yüzden flebin kan dolaşımını korurum.

Kan pıhtıları

Nadir, ancak ciddi. Erken yürüme ve kompresyon her hastayı korur; daha büyük ve kombine ameliyatlarda ayrıca kan inceltici profilaksi ve daha yakın gözlem alır.

Yara izi ve his

Yara izi kalıcıdır, mümkün olduğunca aşağıya yerleştirilir. Alt karın derisinde uyuşukluk beklenir ve aylarca sürer.

İki dürüst sınır

Deri ve kas onarımı kalıcıdır, ancak karın germe sizi gelecekte korumaz. Önemli kilo alımı veya yeni bir hamilelik sonucu değiştirecektir.

Ameliyat sonrası gördüğüm sorunların çoğu önlenabilir sorunlardır: atlanan masaj veya çok erken bırakılan kompresyon. İyileşmenin sizin üzerinize düşen kısmı benimki kadar önemlidir.

Öncesi ve sonrası fotoğrafları nasıl okunur

Neredeyse her karın, doğru açıda, doğru ışıkta, nefes tutularak çekilen bir fotoğrafta düz görünür. Adil bir karşılaştırma size tüm resmi gösterir.

Nelere dikkat etmeli

- ✓ Her iki fotoğrafta da aynı duruş, mesafe ve ışık. Hafif bir dönüş veya tutulan bir nefes beli değiştirir.
- ✓ Yara izi: ne kadar aşağıda olduğu ve ne kadar uzandığı, sadece ön kısmın ne kadar düz göründüğü değil.
- ✓ Göbek deliği: doğal bir şekil ve konum, düz bir karın kadar önemlidir.
- ✓ Zaman damgaları. Ameliyattan bir hafta sonraki bir sonuç hala şiş ve kompresyonla tutulmaktadır. Altı ve on iki aylık sonuçları görmeyi isteyin.

Kendi hastalarıma da aynı kuralı uyguladım: karın bölgesini altı ayda, yara izini ise on iki ayda değerlendiririm. Bundan önce şişlik ve yara izi rengi hala değişmektedir.

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 karın germe tipini önerirsiniz ve yara izi tam olarak nerede olacak?
- 3 Kas ayrılığım var mı ve bunu nasıl değerlendirdiniz?
- 4 Ameliyatlari birleştirirseniz, toplam ameliyat süresi ne kadar olur ve bu benim için neden güvenlidir?
- 5 Hastanede ne kadar kalacağım ve drenleri kim çıkaracak?
- 6 Ameliyat sırasında ve sonrasında kan pıhtıları nasıl önlenir?
- 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
- Herkes için aynı olan sabit bir anne estetiği paketi
- Evde sizin yönetmeniz için bırakılan drenler
- Büyük kombine bir ameliyattan birkaç gün sonra eve uçuş

Maliyet ve fiyat teklifi nasıl alınır

Tek bir karın germe işlemi olmadığı için tek bir fiyat yayınlamıyorum.

İstanbul'daki ameliyat, yerel işletme maliyetleri daha düşük olduğu için Birleşik Krallık, Almanya veya daha geniş AB'ye göre önemli ölçüde daha az maliyetlidir.

Fiyat teklifinizi şekillendirenler

- Karın germe tipi ve kasların onarılıp onarılmadığı
- Eklenen liposuction, VASER veya Renuvion
- Anne estetiği gibi kombine bir seans olup olmadığı
- Hastanede kalış süreniz

Fiyat teklifinizi nasıl alırsınız

1

Fotoğraflarınızı gönderin

Karın bölgenizin önden, yandan ve arkadan, rahat duruşta çekilmiş görüntüleri. Bu, ilk görüş için yeterlidir.

2

Görüntülü görüşme

Ne istediğinizi, vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu ve sorularınızı konuşuruz.

3

Yazılı fiyat teklifi

Planınız ve fiyat teklifiniz yazılı olarak. Hastane, anestezi, İstanbul'daki takip ve ameliyat sonrası iletişimi içerir.

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, İstanbul



WhatsApp'tan bize mesaj
gönderin



İyileşmenizi planlayın



Karın germe

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