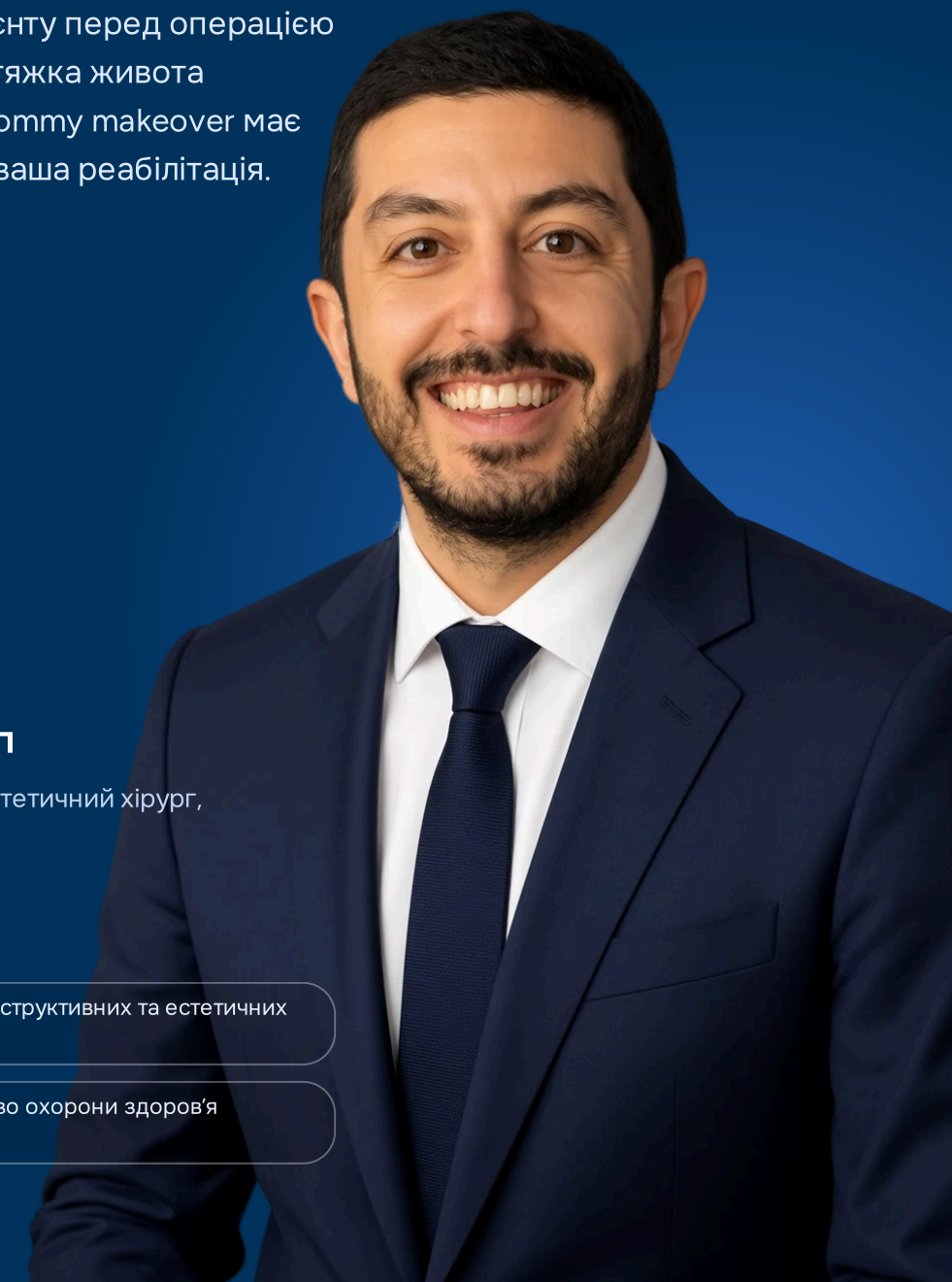
Dr. Mustafa Aydınol

Видання: вересень 2026

ПОСІБНИК ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

Посібник з абдомінопластики та mommy makeover

Що я пояснюю кожному пацієнту перед операцією на животі в Стамбулі: яка підтяжка живота підходить якому тілу, коли mommy makeover має сенс і як насправді виглядає ваша реабілітація.



Д-р Мустафа Айдинол

Пластичний, реконструктивний та естетичний хірург, Стамбул

- Член ISAPS
- Турецьке товариство пластичних реконструктивних та естетичних хірургів
- Дозвіл на медичний туризм, Міністерство охорони здоров'я Туреччини

Перш ніж почати

Підтяжка живота не зводиться до однієї операції. Міні, повна, розширена, Fleur-de-Lys та зворотна підтяжка живота лікують різні проблеми, залишають різні шрами та потребують різної реабілітації. Вибір правильної для пацієнта, який переді мною, важливіший за все інше в цьому посібнику.

Mommy makeover теж не зводиться до однієї операції. Це план: зміни, які вагітність залишила у вашому животі, талії та грудях, виправлені за один сеанс з однією анестезією та однією реабілітацією, але лише настільки, наскільки безпечно їх поєднувати.

Читайте цей посібник у власному темпі. Коли будете готові, надішліть мені кілька фотографій, і я чесно скажу, яка операція потрібна вашому тілу та чи є підтяжка живота правильною відповіддю взагалі.

Д-р Мустафа Айдинол

У цьому посібнику

01 Що робить підтяжка живота, а що ні

02 Відновлення м'язів: коли це потрібно

03 Яка підтяжка живота підходить вашому тілу

04 Mommy makeover: один план, одна реабілітація

05 Результати з моєї практики

06 Чи є Ви хорошим кандидатом?

07 Операція

08 Ваш тиждень у Стамбулі

09 Після того, як Ви полетите додому

10 Ризики та чесні межі

11 Як читати фотографії «до» та «після»

12 Запитання, які слід поставити будь-якому хірургу

13 Вартість і як отримати пропозицію

14 Про д-ра Айдинола та Ваш наступний крок

01

Що робить підтяжка живота, а що ні

Підтяжка живота видаляє надлишок шкіри та жиру з живота і, де потрібно, відновлює м’язи. Коли шкіра розтягнулася за межі своєї здатності відновитися, дієта, фізичні вправи та нехірургічне підтягування не можуть її замінити.

Я оцінюю кожен живіт у трьох шарах

Шкіра

Скільки є обвислої шкіри та чи продовжується вона навколо бокових зон. Це визначає тип підтяжки живота та довжину шраму.

Жир

Жир живота, талії та спини, який видаляється ліпосакцією під час тієї ж операції, обережно, щоб шкіра зберегла кровопостачання.

М’язи

Чи розійшлися черевні м’язи після вагітності або зміни ваги. Їх відновлення дає плоский профіль, на який сподіваються більшість пацієнтів.

Що підтяжка живота не зробить

- Це не операція для схуднення. Вона працює найкраще, коли ви близькі до ідеальної, стабільної ваги.
- Вона не може видалити жир всередині живота, навколо органів. Міцний, округлий живіт від внутрішнього жиру залишається.
- Він не зупиняє час. Шкіра та відновлення м’язів є постійними, але значне збільшення ваги або наступна вагітність змінять результат.

Жир із досить пружною шкірою? Тоді вам може не знадобитися підтяжка живота

Ліпосакція

VASER або MicroAire ліпосакція видаляє жир через невеликі розрізи, без довгого шраму, коли шкіра ще пружна.

Підтяжка шкіри

Якщо якість шкіри на межі, Renuvion або Endolift можуть допомогти шкірі скоротитися після ліпосакції.

Чесна межа: жоден пристрій не може підтягнути звисаючу складку шкіри або закрити розходження м’язів. Для цього потрібна операція. mustafaaydinol.com/uk/ліпосакція-в-туреччині/

02

Відновлення м’язів: коли це потрібно

Вагітність та великі зміни ваги можуть розтягнути два вертикальні черевні м’язи. Саме лише видалення шкіри не може це виправити; розрив закривається швами, як внутрішній корсет. Але відновлення м’язів, які цього не потребують, лише додає болю та часу реабілітації.

Коли я відновлюю м’язи

Після вагітності або великих змін ваги більшість пацієнтів мають розходження, яке потребує закриття. Я оцінюю це шляхом огляду і, де картина неясна, за допомогою візуалізації. Відновлення виконується постійними швами.

Коли я обираю інакше

Молодий пацієнт, який не був вагітним, або чоловік зазвичай не потребує відновлення. У молодшого пацієнта, який ще може завагітніти, я використовую розсмоктувальні шви: вони тримають, поки тканина загоюється, а потім дозволяють черевній стінці розтягуватися природно.

Чи завжди відновлення м’язів є частиною підтяжки живота?

Ні. Це рішення, яке я приймаю для кожного пацієнта під час огляду, і я пояснюю його вам перед операцією. Клініка, яка включає це за замовчуванням або виключає за замовчуванням, не оцінює ваш живіт.

Зазвичай саме відновлення м’язів, а не видалення шкіри, дає плоский профіль, на який сподіваються більшість пацієнтів. Ось чому я вирішую це індивідуально, ніколи за замовчуванням.

03

Яка підтяжка живота підходить вашому тілу

Короткий, низький шрам

Міні-підтяжка живота

Для обвислої шкіри, обмеженої нижче пупка, з невеликим розходженням м'язів або без нього. Пупок не переміщується, і реабілітація швидша. Я пропоную її лише тоді, коли надлишок справді обмежений нижньою частиною живота.

Від стегна до стегна, під білизною

Повна підтяжка живота

Для типового живота після вагітності. Шкіра від пупка до лобкової зони видаляється, пупок переміщується, а м'язи відновлюються там, де потрібно.

Навколо бокових зон

Розширена підтяжка живота

Для обвислості, яка продовжується навколо бокових зон до спини, зазвичай після помірної або великої втрати ваги. Довший шрам є компромісом, який я обговорюю відкрито.

Горизонтальний та вертикальний шрам

Fleur-de-Lys

Додає вертикальний шрам по середній лінії для масивної втрати ваги, коли шкіра звисає в усіх напрямках. Вертикальний шрам є справжньою ціною, тому я рекомендую його лише тоді, коли верхня частина живота інакше залишиться обвислою.

У складці під грудьми

Зворотна підтяжка живота

Видаляє обвислу шкіру верхньої частини живота через розріз у складці під грудьми. Часто поєднується з операцією на грудях.

Підтяжка живота та ліпо 360

Підтяжка живота 360

Підтяжка живота в поєднанні з ліпосакцією навколо талії та нижньої частини спини, щоб талія була сформована з усіх кутів, а не лише спереду.

Часто планується в тій самій операції

- Ліпосакція талії, бокових зон та спини, часто з VASER
- Підтяжка грудей, збільшення, зменшення або імплант з підтяжкою
- Пересадка жиру в сідниці (BBL) або в груди
- Підтяжка рук або стегон після значної втрати ваги, в межах безпечних обмежень нижче

> Комбінації плануються заздалегідь, як одна операція і одне відновлення. Це рішення консультації, а не вибір з меню.

04

Mommy makeover: один план, одна реабілітація

Mommy makeover не є однією процедурою, і її ніколи не слід продавати як фіксований пакет. Це персональна комбінація операцій, виконаних за один сеанс, для змін, які залишила вагітність.

Живіт

Підтяжка живота з відновленням м'язів. У моїй практиці це основа майже кожного mommy makeover.

Талія та спина

VASER ліпосакція талії, бокових зон та спини, іноді з Renuvion, де шкірі потрібна допомога для підтягування.

Груди

Підтяжка, збільшення, зменшення або імплант з підтяжкою. Пересадка жиру в груди або сідниці додається лише тоді, коли це підходить вашому тілу.

Правила безпеки, за якими я поєдную операції

- Максимум три великі підтяжки в одному сеансі. Підтяжка живота, підтяжка або зменшення грудей, підтяжка рук, стегон або сідниць: кожна рахується як одна.
- Підтяжка обличчя ніколи не поєднується з операцією на тілі, а ринопластика не виконується в той самий день, що й підтяжка живота.
- Комбінована операція потребує стабільної ваги, доброго загального здоров'я та нормальних аналізів. Якщо час операції або якість тканин вимагають цього, ми розділяємо операцію на етапи.
- Після значної втрати ваги хороший результат може зайняти два або навіть три сеанси.

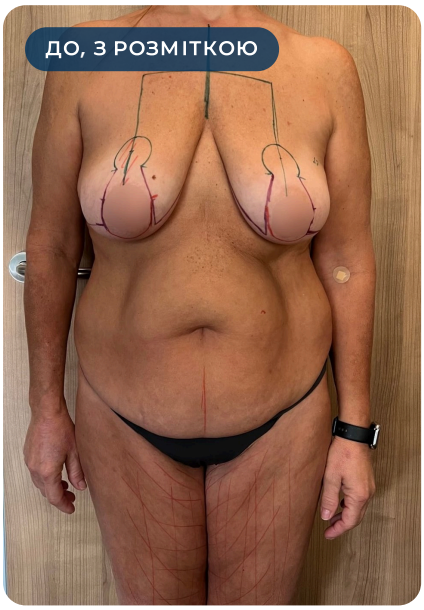
Коли настає правильний час?

Щонайменше від шести місяців до року після пологів і щонайменше шість місяців після припинення грудного вигодовування. Ваша вага має бути близькою до ідеальної та стабільною. Інша вагітність не є медичним бар'єром, але якщо ви плануєте її найближчим часом, я наполегливо раджу почекати.

05

Результати з моєї практики

Це мої власні пацієнти. Кожне фото позначено точно тим, що було зроблено, нічого більше.







Один пацієнт, одна операція

Мамі-мейковер

Повна підтяжка живота з відновленням м'язів, VASER ліпосакція талії, бокових зон та спини, Renuvion на бокових зонах і підтяжка грудей з пересадкою жиру, заплановані як одна операція. Повний клінічний випадок з рішеннями за кожним кроком: mustafaaydinol.com/uk/мамі-мейковер-у-туреччині-клінічний-в/

Більше результатів



Абдомінопластика, підтяжка грудей з імплантами, ліпосакція та BBL

До (ліворуч) та після (праворуч).



Ліпосакція, абдомінопластика та BBL

До (ліворуч) та після (праворуч).



Fleur-de-Lys абдомінопластика, підтяжка грудей з імплантами, BBL та ліпосакція

До (ліворуч) та після (праворуч).



ІСТОРІЯ ПАЦІЄНТА

Вона приїхала з Манчестера на mommy makeover: підтяжку грудей з імплантами, підтяжку живота з відновленням м'язів та ліпосакцію.

Скануйте, щоб переглянути

Більше результатів: mustafaaydinol.com/uk/галерея-до-і-після/

06

Чи є Ви хорошим кандидатом?

Найкращі кандидати близькі до ідеальної ваги, з обвислою шкірою, розтягнутими м’язами або обома, які фізичні вправи більше не можуть змінити. Вік має менше значення, ніж загальне здоров’я.

Більшість моїх пацієнтів з підтяжки живота належать до трьох груп

Після вагітності

Обвисла шкіра нижче пупка, розходження м’язів і часто зміни грудей також. Тут зазвичай підходить повна підтяжка живота або mommy makeover.

Після схуднення

Шкіра, яка звисає над нижньою частиною живота і часто навколо бокових зон. Розширена або Fleur-de-Lys підтяжка живота, іноді більш ніж за один сеанс.

Чоловіки та пацієнти без вагітності

Обвисла шкіра зі стійким жиром, зазвичай без розходження м’язів. Часто підтяжка живота з ліпосакцією і без відновлення м’язів.

Коли я скажу ні або ще ні

- Ваша проблема в жирі при досить пружній шкірі. Підтяжка живота тут не підходить; потрібна ліпосакція, і я вам це скажу.
- Ваша вага все ще змінюється. Зазвичай я хочу, щоб вона була стабільною протягом чотирьох-шести місяців, включаючи після ліків для схуднення, тому що вага, яка повертається, розтягне підтяжку живота.
- Ви народили менше ніж від шести місяців до року тому або припинили грудне вигодовування менше ніж шість місяців тому.
- Ви палите або вживаєте нікотин і не можете зупинитися перед операцією. Відмова від куріння є однією з найважливіших речей, які ви можете зробити для захисту свого загоєння.

07

Операція

АНЕСТЕЗІЯ

Загальна анестезія

ЧАС ОПЕРАЦІЇ

Близько 2-4 годин; mommy makeover близько 4-6

ЛІКАРНЯ

Дві ночі

ДРЕНАЖІ

Видаляються в Стамбулі, зазвичай близько третього дня

Я не виконую агресивну ліпосакцію самої шкіри живота. Саме через її стоншення заради стрункішого результату виникають проблеми із загоєнням та втрата шкіри.

Шрам та пупок

Розріз розташований низько, тому шрам прикритий білизною або купальником. Шкіра закривається шарами, і при повній підтяжці живота пупок переформовується через невеликий розріз навколо нього.

Дренажі видаляються в Стамбулі залежно від того, скільки рідини вони збирають. Їх ніколи не залишають для вас, щоб керувати вдома.

08

Ваш тиждень у Стамбулі

Плануйте близько семи днів у Стамбулі, навіть для більшої комбінованої операції.

День 0

Операція

Ваша операція під загальною анестезією. Ви ходите протягом годин після операції, злегка нахилившись вперед. Це нормально і захищає відновлення.

Дні 1–2

Дві ночі в лікарні

Дренажі, ваш компресійний одяг та пильне спостереження. Більші та комбіновані операції також отримують профілактику розрідження крові.

Від дня 2

Готель

Ви переїжджаєте до свого готелю зі щоденним контактом з моєю командою. Дренажі виходять близько третього дня, і починається лімфодренажний масаж, зазвичай через день.

День 6

Остаточний огляд

Перев'язки та остаточний огляд перед вашим від'їздом. Більшість пацієнтів летять додому на шостий або сьомий день.

Планувальник відновлення

Використовуйте планувальник відновлення на моєму веб-сайті, щоб перетворити дату Вашої операції на щоденний календар для Вашої поїздки.
mustafaaydinol.com/uk/планувальник-відновлення/

09

Після того, як Ви полетите додому

Близько 2 тижнів

Ваш перший душ близько десятого дня, коли дренажі вийшли кілька днів тому. Ви можете знову спати рівно, і більшість пацієнтів повертаються до офісної роботи близько чотирнадцятого дня.

Близько 3–4 тижнів

Водіння близько третього тижня. Догляд за шрамами починається, з силіконовим гелем або пластирями та захистом від сонця. Ванна, басейн або море від близько четвертого тижня.

6–8 тижнів

Носіть компресійний одяг щонайменше шість тижнів, багато пацієнтів до восьми. Легке кардіо від близько шостого тижня; тренування живота та важкі навантаження від близько восьмого тижня.

3–12 місяців

Більшість набряку спадає до трьох-чотирьох місяців. Шрам виглядає найгірше близько четвертого-восьмого тижнів і продовжує дозрівати протягом дванадцяти-вісімнадцяти місяців.

Нормально в перші тижні

- Набряк нижньої частини живота, який посилюється протягом дня
- Оніміння шкіри нижньої частини живота, яке покращується протягом місяців
- Стягнення та ходіння злегка нахилившись вперед у перші тижні
- Запор на початку: пийте багато води та їжте клітковину

Зв’яжіться з моєю командою негайно, якщо Ви помітите

- Задишку або біль у грудях
- Болісну або набряклу литку
- Лихоманку або набряк, який швидко посилюється
- Сильну кровотечу або рану, яка відкривається

10

Ризики та чесні межі

Кожна операція має ризики. При підтяжці живота важливими є серома, проблеми із загоєнням ран, інфекція та, рідко, тромби. Відмова від куріння та рання ходьба суттєво зменшують усі з них.

Серома

Рідина, що збирається під шкірою після виходу дренажів. Компресія, рання ходьба та дренажі, які залишаються до низького виходу, усе це зменшує її.

Загоєння рани

Найімовірніше там, де шрам перебуває під найбільшою напругою. Куріння та надмірно стоншений шкірний клапоть роблять це більш імовірним, тому я захищаю кровопостачання клаптя.

Тромби

Рідко, але серйозно. Рання ходьба та компресія захищають кожного пацієнта; більші та комбіновані операції також отримують профілактику розрідження крові та пильніше спостереження.

Шрам та відчуття

Шрам постійний, розташований якомога нижче. Оніміння шкіри нижньої частини живота очікується і покращується протягом місяців.

Дві чесні межі

Шкіра та відновлення м’язів є постійними, але підтяжка живота не захищає вас від майбутнього. Значне збільшення ваги або наступна вагітність змінять результат.

Більшість проблем, які я бачу після операції, можна запобігти: масаж, який пропустили, або компресія, від якої відмовилися занадто рано. Ваша частина реабілітації має таке ж значення, як і моя.

11

Як читати фотографії «до» та «після»

Майже кожен живіт виглядає плоским на фото, зробленому під правильним кутом, при правильному освітленні, затримуючи дихання. Чесне порівняння показує вам повну картину.

На що звертати увагу

- ✓ Однакова поза, відстань і світло на обох фото. Невеликий поворот або затримка дихання змінюють талію.
- ✓ Шрам: наскільки низько він розташований і наскільки далеко тягнеться, а не лише наскільки плоско виглядає передня частина.
- ✓ Пупок: природна форма та положення мають таке ж значення, як і плоский живіт.
- ✓ Позначки часу. Результат через тиждень після операції все ще набряклий і утримується компресією. Попросіть побачити шість та дванадцять місяців.

Я застосовую те саме правило до своїх пацієнтів: оцінюю живіт через шість місяців, а шрам через дванадцять. До цього часу набряк і колір шрама все ще змінюються.

12

Запитання, які слід поставити будь-якому хірургу

Хірург має більше значення, ніж техніка, а структура навколо операції має таке ж значення, як і сама операція.

1. Чи маєте ви сертифікат з пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії, і членом яких товариств ви є?
2. Який тип абдомінопластики ви рекомендуєте для мене, і де саме буде шрам?
3. Чи є у мене розходження м'язів, і як ви це оцінили?
4. Якщо ви поєднуєте операції, який загальний час операції, і чому це безпечно для мене?
5. Скільки часу я перебуватиму в лікарні, і хто видаляє дренажі?
6. Як запобігають утворенню тромбів під час і після операції?
7. Хто перевіряє мене в Стамбулі після операції, і з ким я зв'язуюся, коли я вдома?
8. Що саме включено в ціну?

Червоні прапорці

- Ціна до того, як хтось побачив ваші фотографії
- Фіксований пакет mommy makeover, однаковий для всіх
- Дренажі залишені для самостійного догляду вдома
- Політ додому протягом кількох днів після великої комбінованої операції

13

Вартість і як отримати пропозицію

Я не публікую єдину ціну, оскільки не існує єдиної абдомінопластики. Операція в Стамбулі коштує значно менше, ніж у Великій Британії, Німеччині чи ширшому ЄС, оскільки місцеві операційні витрати нижчі.

Що формує Вашу пропозицію

- Тип абдомінопластики та чи відновлюються м'язи
- Додаткова ліпосакція, VASER або Renuvion
- Чи це комбінований сеанс, наприклад mommy makeover
- Тривалість вашого перебування в лікарні

Як отримати Вашу пропозицію

1

Надішліть Ваші фотографії

Вигляди спереду, збоку та ззаду вашого живота, стоячи розслаблено. Цього достатньо для першої думки.

2

Відеодзвінок

Ми обговорюємо, що ви хочете, що потрібно вашому тілу, та ваші запитання.

3

Письмова пропозиція

Ваш план і ваше ціноутворення в письмовій формі. Це включає лікарню, анестезію, подальше спостереження в Стамбулі та післяопераційний контакт.

Про д-ра Айдинола



Я завершив спеціалізоване навчання з пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії в Університеті Дідже (2012-2017) і веду власну практику в Стамбулі з 2020 року. Моя робота охоплює омолодження обличчя, ринопластику, операції на грудях та контурування тіла, завжди з тим самим правилом: правильна процедура в правильний час або чесне ні.

Пацієнти з Німеччини, Італії, Сполученого Королівства, Близького Сходу та багатьох інших країн їдуть до Стамбула на операцію до мене. Моя команда і я плануємо всю поїздку навколо операції.

- Понад 10 000 процедур
- Член ISAPS
- Турецьке товариство пластичних реконструктивних та естетичних хірургів
- Європейське товариство ринопластики
- Дозвіл на медичний туризм, Міністерство охорони здоров'я Туреччини

Ваш наступний крок

Надішліть кілька фотографій у WhatsApp. Розкажіть мені, що турбує Вас найбільше, і я чесно скажу, що б я рекомендував.

WHATSAPP	+90 544 772 07 72
ЕЛЕКТРОННА ПОШТА	info@mustafaaydinol.com
КЛІНІКА	Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

Напишіть нам у WhatsApp

Сплануйте своє відновлення

Абдомінопластика

Цей посібник є загальною інформацією і не замінює особисту медичну консультацію. Ваш план, операція та Ваше відновлення залежать від Вашого власного обстеження.