

Saç Ekimi Sonrası Rehberi

İyileşme Dönemi Bakım Talimatları

Ameliyat sonrası dönemde yapacağınız pek çok eylem, saç ekimi sonucunuz için önemli olacaktır. Bu talimatları dikkatlice uygulayın; emin olmadığınızda geri dönüp bakabilirsiniz.

GÜNLÜK AKTİVİTELER

- **Alkol Kullanmayın** · 5 gün

İşleminizden sonra en az 5 gün alkolden uzak durun. Alkol, yaraların iyileşmesini etkileyebilir ve kanamaya neden olabilir.

- **Terlemeyin** · 15 gün - 1 ay

Ekilen greftlerin zarar görmemesi için 1 ay aşırı terlemekten kaçınin; sıcak iklimde 2-3 hafta kapalı alanda kalmanız önerilir.

- **Kafanıza Dokunmayın** · 2 hafta

2 hafta boyunca ekim bölgesine dokunmaktan kaçınin; greftlerin yerini bozabilirsiniz. Tek istisna günlük yıkamalardır.

- **Sauna & Solaryum Yok** · 1 ay

Sauna, buhar banyosu ve çok sıcak ortamlar aşırı terlemeye, solaryum kalıcı lekelerle neden olabilir.

- **Sigara İçmeyin** · 1 hafta

Nikotin kan damarlarını daraltır; iyileşmeyi geciktirir ve yeni saç oluşumunu olumsuz etkiler.

Bu doküman bilgilendirme amaçlıdır; kişisel planınız için klinik ekibinizin yönlendirmelerini izleyin.

EMR Health · Exclusive Medical Regeneration

Saç Ekimi Sonrası Rehberi

İyileşme Dönemi Bakım Talimatları

- **Ağır Egzersiz Yapmayın** - 1 ay

Koşu, halter, futbol gibi yoğun sporlardan 1 ay kaçınınız. 4. günden sonra yürüyüş gibi hafif egzersizler yapabilirsiniz.

- **Güneşten Kaçınınız** - 2 ay

Doğrudan güneş ışığı kafa derisine ve derin dokulara zarar verebilir; güneş lekeleri oluşturabilir.

- **Yüzmeyin** - 1 ay

Greftlerin ve donör alanın iyileşmesi ve enfeksiyon riskinin ortadan kalkması için yüzmekten kaçınınız.

- **İşe Dönüş** - 5 gün

5 gün sonra işe dönebilirsiniz; ağır işlerde çalışanlar ideal olarak 7-14 gün beklemelidir.

- **Cinsel İlişki** - 5-7 gün

Terleme veya baş çarpması riskine karşı cinsel ilişkiden kaçınınız.

- **Şapka & Kask Kullanmayın** - 1 ay

Şapka veya kask yeni ekilen greftlere zarar verebilir.

- **Yere Eğilmeyin** - 3 gün

Eğilmek greftlerin zarar görmesine veya kanamaya yol açabilir.

- **Öksürük & Hapşırık** - 2 hafta

Başınızı dik tutunuz; yoğun öksürme ve hapşırmaya gibi ani hareketlerden kaçınınız.

Bu doküman bilgilendirme amaçlıdır; kişisel planınız için klinik ekibinizin yönlendirmelerini izleyin.

EMR Health - Exclusive Medical Regeneration

Saç Ekimi Sonrası Rehberi

İyileşme Dönemi Bakım Talimatları

- **Kaşımayın** · 1 ay

Kaşımak greftleri ve kabukları kaldırıp iyileşmeyi geciktirebilir; bir hafta sonunda bölgeyi hafifçe ovabilirsiniz.

UYKU

- **Temiz Yastık Kılıfı** · 14 gün

Enfeksiyon riskini önlemek için 14 gün temiz çarşaf ve yastık kılıfı kullanın; alerjen ve parfüm içermeyen deterjan tercih edin.

- **Sırt Üstü, Baş Yüksek** · 14 gün

Boyun yastığıyla 14 gün boyunca başınız en az 45 derece yüksek, yüzünüz yukarı dönük uyuyun; böylece greftler yerinden oynamaz.

- **Tehlikeli Hareketlerden Kaçın** · 14 gün

Başınızı hızla çevirmek veya yatak başlığına çarpmak gibi hareketler ekim işlemine ciddi zarar verebilir.

İŞLEM SONRASI BAKIM

- **Kafanızı Çarpmayın** · 2 ay

İlk 2 ay kafayı çarpmak greft kaybına neden olabilir; başınızı bir yere çarpmamaya dikkat edin.

Bu doküman bilgilendirme amaçlıdır; kişisel planınız için klinik ekibinizin yönlendirmelerini izleyin.

EMR Health · Exclusive Medical Regeneration

Saç Ekimi Sonrası Rehberi

İyileşme Dönemi Bakım Talimatları

- **Saçınızı Boyamayın** · 4-6 ay

Yeni foliküller hassastır; boyamadan önce en az 4-6 ay (kafa derisi tamamen iyileşene kadar) bekleyin.

- **Buz Uygulaması** · 5 gün

Alnınıza soğuk kompres uygulayın; buz torbasını ön saç çizgisinden 2-3 cm uzakta tutun. Şişliği azaltır.

- **Tıraş Makinesi Yok** · 4 ay

Tıraş makinesine 4 ay sonra başlayabilirsiniz; 1 ay sonra makasla kesim yapılabilir.

- **Makasla Kesim** · 1 ay

1 ay sonra makasla saç kesimine başlanabilir; berberinizi işlem yapılan alan konusunda uyarın.

- **Kafa Derisinde Şişme** · 1 hafta

2.-7. gün arasında yüzde şişme olabilir; kaş üzerine saat başı 15 dakika buz uygulayın, greftlere değdirmeyin.

- **Hissizlik** · 3-6 hafta

Uyuşukluk genellikle 3 hafta içinde normale döner; bazen 6 haftaya kadar uzayabilir ve zamanla kaybolur.

- **Yanma Hissi** · 5 gün

Alıcı ve verici bölgelerde 2-5 gün tolere edilebilir yanma hissi normaldir.

Bu doküman bilgilendirme amaçlıdır; kişisel planınız için klinik ekibinizin yönlendirmelerini izleyin.

EMR Health · Exclusive Medical Regeneration

Saç Ekimi Sonrası Rehberi

İyileşme Dönemi Bakım Talimatları

- **Kaşıntı & Kızarıklık** · 2 hafta

Kaşıntı iyileşme işaretidir ve birkaç gün normaldir; bölgeyi kaşımayın. İki haftaya kadar sürebilir.

- **Minoxidil** · 3 hafta

Minoxidil saç büyümesini uyarır; kullanmaya 3 hafta sonra başlayabilirsiniz.

- **Bölgeyi Nemli Tutun** · 1 hafta

Kuruma ve kaşınmayı önlemek için 1 hafta boyunca bölgeyi nemli tutun.

- **Kuaför** · 1 ay

Saç kestirmek ve kuaföre gitmek için en az 1 ay bekleyin.

- **Sağlıklı Beslenin** · 5 ay

Doğru beslenme hücre yenilenmesini hızlandırır ve iyileşme süresini kısaltır.

SAÇ BÜYÜME EVRELERİ

- **Şok Dökülme** · 1-2 ay

Ekilen saçların dökülmesi normaldir; kökler yerinde kalır ve yeniden büyümeyi tetikler.

- **Yeni Saç Oluşumu** · 3 ay

3. aydan itibaren yeni saç oluşumu fark edilir; büyüme döngüsü kişiden kişiye değişir.

- **Belirgin Değişim** · 4 ay

Saçlar giderek daha doğal bir görünüme kavuşur.

Bu doküman bilgilendirme amaçlıdır; kişisel planınız için klinik ekibinizin yönlendirmelerini izleyin.

EMR Health · Exclusive Medical Regeneration

Saç Ekimi Sonrası Rehberi

İyileşme Dönemi Bakım Talimatları

- **Yüksek Yoğunluk** · 6-8 ay

Saç yoğunluğu artar ve sonuçlar belirgin şekilde iyileşir.

- **Nihai Sonuç** · 12-18 ay

Saç ekiminin kesin sonuçları 12-18 ay içinde görünür olur.

Bu doküman bilgilendirme amaçlıdır; kişisel planınız için klinik ekibinizin yönlendirmelerini izleyin.

EMR Health · Exclusive Medical Regeneration