

隆胸手术后注意事项

— 姿势

术后1周左右建议垫高上半身睡觉。

术后3个月内建议保持面部朝向天花板的方向睡觉，俯卧则建议避免6个月。

— 肿胀

术后2~3天肿胀和淤青会加重，之后在2~4周内逐渐好转。

— 伤口管理及绷带佩戴

1. 胶带在术后7天第一次复查时全部拆除。
2. 塑身衣和上胸带需佩戴1~2个月，具体时长存在个体差异。
3. 内衣的更换顺序为：塑身衣 -> 运动内衣 -> 钢圈内衣，具体时间因人而异，需根据恢复情况决定。
4. 建议术后6个月之后再开始不穿内衣活动。
5. 祛疤软膏建议至少在术后1个月后开始使用。

— 淋浴

1. 术后1周起可淋浴。
2. 汗蒸房、桑拿禁止一个月。

— 服药

1. 出院时处方药物请按规定时间规律服用。服药后如出现腹泻、荨麻疹等症状，请停止服用并联系医院。
2. 处方药中包含止痛药，但如果服用后仍疼痛剧烈，可额外服用泰诺林（Tylenol）。
3. 术后1个月内请避免服用综合维生素（尤其是维生素E）及营养补充剂，因为它们可能导致出血。若非必需，阿司匹林建议避免服用1周。
4. 消肿药可能会导致出血，不建议服用。

— 饮酒与吸烟

饮酒与吸烟会对出血、伤口愈合及感染产生不良影响，因此术后1个月内禁止。



AB整形外科

AB PLASTIC SURGERY

隆胸手术后注意事项

恢复过程

1. 胸部憋闷感、感觉迟钝、刺痛感、活动时伴随的疼痛均属于正常的恢复过程，会在数月内逐渐恢复。
2. 胸部的触感会在数月内逐渐变软。
3. 约每10人中就有1人在术后出现乳房挛缩或变硬的情况，这是根据体质而出现的身体生理性反应，难以完全避免。因此需要定期复查，并请遵照医院的指导。

— 紧急情况

术后若单侧或双侧胸部突然变硬、疼痛加重或伴随出血，请立即联系医院（02.512.1288）或负责室长后前往医院就诊。



AB 整形外科

AB PLASTIC SURGERY