

# **Surgery Center of Potomac**

Barry J. Cohen, M.D. Adam G. Tattelbaum, M.D. Bennett C. Yang, M.D. Frederick H. Watkins, M.D.

## **Breast Reduction/Mammoplasty**

### **Post Op Discharge Instructions**

**Please review the following discharge instructions. If you have any questions, please contact the Surgery Center at 240-747-5650.**

1. Avoid lifting, pulling or pushing greater than 10 lbs for 3 weeks.
2. Do not take any medications containing aspirin, Motrin/Ibuprofen or Advil for 2 weeks.
3. Increase fluid intake (ie: water, Gatorade, ginger ale) to prevent dehydration.
4. A fiber supplement may be necessary to decrease constipation related to the usage of pain medication.
5. It is imperative to walk every 2-3 hrs after surgery to prevent blood clots from forming. If TED stockings were given on day of surgery, the stockings are to remain on for 48 hours after surgery.
6. Deep breathing every hour while awake helps promote full lung capacity and is essential in preventing pneumonia.
7. Light foods are permitted after surgery, such as toast, crackers, soup and jello. Greasy foods may cause nausea and vomiting. The day after surgery, diet may be increased as tolerated.
8. Absolutely no smoking. Smoking compromises the blood flow to the surgical area and delays the healing process.
9. Resume showering 48 hours after surgery. Remove dressings, do not scrub incision site and pat the incision site dry. Reapply the dressings as instructed. If a drain was placed during the procedure please do not shower/bathe until the drain is removed.
10. Sleep in a reclined position with additional pillows for support and comfort.
11. Wear the acquired surgical bra for the first week until the follow up appointment. The bra may be removed for showering and when pads are changed.
12. Drainage is common from the incision sites and may require the pads to be changed every few hours for the first 24-48 hours after surgery.
13. Steri strips or yellow gauze may be placed over the incision sites. The yellow gauze may be discarded prior to showering. The steri strips may remain over the incision sites until the follow up appointment. However if the steri strips are removed during showers or dressing changes, it is acceptable and does not require replacement.
14. Avoid wearing under wire bras for the next 3 months.

**PLEASE CALL THE OFFICE IMMEDIATELY IF ANY OF THE FOLLOWING OCCUR:**

\*A fever greater than 101. Please note that a low grade fever related to anesthesia is to be expected.

\*Shortness of breath that is not relieved by sitting in the upright position.

\*Significant bleeding from the surgical site.

Please call 240-747-5650 during our regular hours (8am-4pm Monday – Friday).

Please call 301-570-7367 after our regular business hours.

Please contact the surgeons assistant at 301-656-6398 to schedule the post operative follow up appointment.

Patient Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Revised 2/2013

# **Surgery Center of Potomac**

Barry J. Cohen, M.D. Adam G. Tattelbaum, M.D. Bennett C. Yang, M.D. Frederick H. Watkins, M.D.

## **Reducción de Senos / Mamoplastia**

### **Post Op Instrucciones de alta**

**Por favor revise las siguientes instrucciones de alta . Si usted tiene alguna pregunta , por favor póngase en contacto con el Centro de Cirugía en el 240-747-5650.**

1. Evite levantar, jalar o empujar más de 10 libras durante 3 semanas.
2. No tome ningún medicamento que contenga aspirina , Motrin / Advil Ibuprofeno durante 2 semanas.
3. Aumenta la ingesta de líquidos (es decir: el agua, Gatorade, ginger ale) para prevenir la deshidratación.
4. Un suplemento de fibra puede ser necesario para reducir el estreñimiento relacionado con el uso de medicación para el dolor.
5. Es imperativo caminar cada 2-3 horas después de la cirugía para prevenir la formación de coágulos sanguíneos. Si se diera a medias TED en el día de la cirugía, las medias son para que permanezca puestas durante 48 horas después de la cirugía.
6. Profunda respiración cada hora mientras esté despierto ayuda a promover la capacidad pulmonar total y es esencial en la prevención de la neumonía.
7. Alimentos ligeros se permiten después de la cirugía , tales como tostadas, galletas , sopa y gelatina. Comidas grasosas pueden causar náuseas y vómitos. El día después de la cirugía , la dieta puede aumentar según la tolerancia.
8. Por supuesto no fumar . Fumar compromete el flujo de sangre a la zona quirúrgica y retrasa el proceso de curación.
9. Reanudar ducharse 48 horas después de la cirugía. Retire los apósitos , no frote el sitio de la incisión y la palmadita del sitio de la incisión seca. Vuelva a aplicar los apósitos según las instrucciones. Si la fuga se colocó durante el procedimiento por favor no ducharse / bañarse hasta que se retire el drenaje.
10. Dormir en una posición reclinada con almohadas adicionales para soporte y comodidad.
11. Use el sostén quirúrgico adquirida durante la primera semana hasta que la cita de seguimiento . El sujetador se puede retirar para la ducha y cuando se cambian las almohadillas.
12. El drenaje es común a partir de los sitios de incisión y puede requerir que los parches se cambian cada pocas horas durante las primeras 24-48 horas después de la cirugía.
13. Tiras Steri o gasa amarilla pueden ser colocados en los sitios de incisión . La gasa amarilla puede ser desechada antes de ducharse . Las tiras estériles pueden permanecer en los sitios de la incisión hasta que la cita de seguimiento . Sin embargo, si se retiran las tiras estériles durante las duchas o los cambios de apósito , es aceptable y no requiere reemplazo.
14. Evite ponerse debajo de los sujetadores de alambre para los próximos 3 meses.

#### **POR FAVOR LLAME A LA OFICINA DE INMEDIATO SI ALGUNA de las siguientes situaciones:**

- \* Una fiebre mayor que 101 . Tenga en cuenta que una fiebre de bajo grado relacionados con la anestesia es de esperar.
- \* Falta de aliento que no se alivia al sentarse en posición erguida .
- \* Sangrado significativo de la zona quirúrgica.

Por favor llame a 240-747-5650 durante las horas regulares (de 8 a 4 de lunes - viernes).

Por favor llame a 301-570-7367 después de nuestro horario regular .

Por favor, póngase en contacto con el asistente de los cirujanos en 301-656-6398 para programar el post operatorio de seguimiento cita.