

DALLA PRIMA NOTTE AL SESTO MESE

La mia guida alla *cura*

Lavaggio, sonno, sole e cappelli. Una cura quotidiana semplice, dalla prima notte al sesto mese.

NOME _____ DATA DELL'INTERVENTO _____

IN BREVE

Il mio calendario *di cura*

Protocollo della clinica. Il tuo medico può adattarlo a te.

Notti 0–3	Dormire semi-seduto a 45°
Giorni 1–3	Fascia per la fronte e gel freddo sulle tempie
Giorno 4	Cappellino largo · via la fascia se il gonfiore è sceso
Giorni 9–10	Lavaggio finale e rimozione delle crosticine
Giorno 10	Casco e cappelli aderenti, pioggia, mare, attività leggera, sole normale
Giorno 20	Tutti gli sport
Settimana 3	Sole forte
Mese 1	Sauna, piscina all'ozono, taglio con forbici o macchinetta
Mese 3	Tinta vegetale, prodotti per lo styling
Mese 6	Piscine al cloro

LAVAGGIO

Come lavare i *capelli*

PRIMA DEL LAVAGGIO FINALE

- ◯ Il primo lavaggio lo fai con il nostro team, nel giorno fissato dal medico
- ◯ Continua la routine dello spray
- ◯ Puoi fare la doccia al corpo dalla prima sera. Tieni l'acqua lontana dai bulbi

LAVAGGIO FINALE · GIORNI 9–10

- ◯ In Turchia: in clinica
- ◯ A casa: segui il video di lavaggio che ti inviamo
- ◯ Le crosticine si staccano delicatamente con questo lavaggio

DOPO IL LAVAGGIO FINALE

01
Acqua tiepida, pressione leggera

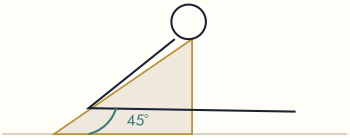
02
Fai prima la schiuma con lo shampoo nei palmi

03
Applica tamponando, risciacqua delicatamente, asciuga tamponando

Usa lo shampoo consigliato 2–3 volte a settimana; negli altri giorni risciacqua senza shampoo. Dopo il lavaggio finale puoi fare un leggero massaggio con i polpastrelli.

SONNO

Dormire *bene*



Prime 3 notti: semi-seduto a 45°, due cuscini dietro la schiena e il cuscino da viaggio.

BUONO A SAPERSI

- ◯ Dal giorno 3 puoi dormire sulla schiena e girarti sui fianchi
- ◯ Il cuscino da viaggio può scaldare. Appoggiaci sopra un asciugamano morbido
- ◯ Mentre dormi, abbassa la fascia della fronte sul collo

DIARIO DELLE NOTTI

Notte 1

Dormito a 45° ○

Notte 2

Dormito a 45° ○

Notte 3

Dormito a 45° ○

GUARIGIONE

Crosticine e *gonfiore*

NORMALE

- ◯ Gonfiore che scende sulla fronte o intorno agli occhi nei primi giorni
- ◯ Piccole crosticine intorno a ogni bulbo
- ◯ Leggero prurito
- ◯ Una leggera secrezione rosata la prima notte

COSA DEVI FARE TU

- ◯ Non grattare, non staccare, non strofinare
- ◯ Continua la routine dello spray
- ◯ Rinfresca le tempie, mai i bulbi
- ◯ Evita cibi salati, piccanti e fritti per 5 giorni

SCRIVICI

- ◯ Gonfiore che aumenta ancora dopo il giorno 4
- ◯ Rossore, calore o pus che peggiorano
- ◯ Sanguinamento che non si ferma con una leggera pressione

ALL'APERTO

Sole e *cappelli*

LA MIA SCALA DEI CAPPELLI

GIORNO 4

Cappellino largo

DOPO IL LAVAGGIO FINALE

Cappellino aderente

GIORNO 10

Casco e cappelli aderenti

SOLE

GIORNO 10

La normale luce del giorno va bene

SETTIMANA 3

Sole forte, spiaggia e vacanze

Fino ad allora, tieni il cuoio capelluto all'ombra con un cappellino largo, mai stretto.

POSSO…? · 101 ARGOMENTI

Ritorno alla mia *routine*

La tua lista completa, per argomento. «Chiedici» vuol dire che la regola cambia da paziente a paziente: scrivici prima su WhatsApp.

ARGOMENTO	DA	FATTO
ATTIVITÀ		
Piegarsi in avanti	Chiedici	○
Sollevare pesi	Chiedici	○
Guidare	Chiedici	○
Tornare in ufficio	Chiedici	○
Lavoro fisico o manuale	Chiedici	○
Rapporti sessuali	GIORNO 5	○
Dormire sulla schiena o sul fianco	GIORNO 3	○
Dormire a pancia in giù	Chiedici	○
Pregare con la fronte a terra	Chiedici	○
Occhiali da vista o da sole	Chiedici	○
Cuffie sovraurali	Chiedici	○
Auricolari	Chiedici	○
Dormire con gli animali	Chiedici	○
Animali che toccano il cuoio capelluto	Chiedici	○

POSSO...? · CONTINUA

ARGOMENTO	DA	FATTO
SPORT		
Camminata e cardio leggero	GIORNO 10	○
Corsa	GIORNO 10	○
Palestra e pesi	GIORNO 20	○
Calcio, basket, sport di contatto	GIORNO 20	○
Bagno al mare	GIORNO 10	○
Nuoto in piscina al cloro	MESE 6	○
Nuoto in piscina all'ozono	MESE 1	○
Immersioni	Chiedici	○
Surf	Chiedici	○
Sci, neve e freddo	Chiedici	○
SOLE E ACQUA		
Sole normale	GIORNO 10	○
Sole forte e vacanze al mare	SETTIMANA 3	○
Viaggi in paesi molto soleggiati	SETTIMANA 3	○
Pioggia sul cuoio capelluto	GIORNO 10	○
Doccia al corpo	GIORNO 0	○
Sauna, bagno turco, bagno di vapore	MESE 1	○
Caldo e sudore	Chiedici	○
Andare in spiaggia	SETTIMANA 3	○

POSSO...? · CONTINUA

ARGOMENTO	DA	FATTO
VIAGGI		
Volo di ritorno	GIORNO 3	○
Volo intercontinentale	GIORNO 3	○
Viaggio di lavoro	Chiedici	○
Dormire in hotel o a casa	GIORNO 0	○
Cappellino con visiera o largo	GIORNO 4	○
Berretto o cappello stretto	GIORNO 10	○
Casco o casco da moto	GIORNO 10	○
Elmetto da lavoro	GIORNO 10	○
Infilare maglie dalla testa	Chiedici	○
CURA PERSONALE		
Frequenza dei lavaggi	GIORNO 10	○
Temperatura dell'acqua	GIORNO 0	○
Getto della doccia sul cuoio capelluto	Chiedici	○
Toccare o grattare il cuoio capelluto	GIORNO 10	○
Massaggio del cuoio capelluto	GIORNO 10	○
Togliere le crosticine	GIORNO 9	○
Taglio con le forbici	MESE 1	○
Taglio con la macchinetta	MESE 1	○
Andare dal barbiere	MESE 1	○
Sfumatura sull'area donatrice	MESE 1	○

POSSO...? · CONTINUA

ARGOMENTO	DA	FATTO
Lavaggio dal parrucchiere	Chiedici	○
Igiene della federa	GIORNO 0	○
Igiene di lenzuola e asciugamani	GIORNO 0	○
PRODOTTI PER CAPELLI		
Tinta vegetale o henné	MESE 3	○
Tinta chimica	Chiedici	○
Prodotti per lo styling (cera, gel, lacca)	MESE 3	○
Phon	Chiedici	○
Piastra e styling a caldo	Chiedici	○
Tornare al tuo shampoo abituale	Chiedici	○
Shampoo antiforfora	Chiedici	○
Oli per capelli	Chiedici	○
Olio di rosmarino	Chiedici	○
Sieri per il cuoio capelluto	GIORNO 10	○
Shampoo secco	Chiedici	○
Correttori e fibre per capelli	Chiedici	○
Protesi capillari e topper	Chiedici	○
Spray coprente	Chiedici	○
TRATTAMENTI		
PRP	MESE 1	○
Mesoterapia	MESE 1	○

POSSO...? · CONTINUA

ARGOMENTO	DA	FATTO
Microneedling (dermaneedle)	MESE 1	○
Casco laser o LLLT	GIORNO 10	○
Minoxidil	Chiedici	○
Finasteride o altri farmaci anticaduta	Chiedici	○
Integratori	Chiedici	○
Trattamenti viso	Chiedici	○
Laser viso o trattamenti estetici	Chiedici	○
Botox o filler	Chiedici	○
Cure dentistiche	Chiedici	○
Risonanza, TAC o radiografia	Chiedici	○
Donazione di sangue	Chiedici	○
Vaccinazioni	Chiedici	○
Tatuaggi o tricopigmentazione	Chiedici	○
Secondo trapianto di capelli	Chiedici	○
SINTOMI		
Prurito	GIORNO 0	○
Brufoletti o follicolite	GIORNO 0	○
Intorpidimento	Chiedici	○
Rossore	GIORNO 0	○
Gonfiore	GIORNO 0	○
Caduta o shock loss	GIORNO 15	○

POSSO...? · CONTINUA

ARGOMENTO	DA	FATTO
Tensione nell'area donatrice	GIORNO 0	○
Sanguinamento	Chiedici	○
STILE DI VITA		
Alcol	GIORNO 5	○
Fumo o sigaretta elettronica	GIORNO 10	○
Caffeina	Chiedici	○
Cibi piccanti	GIORNO 5	○
Cibi salati	GIORNO 5	○
Idratazione	GIORNO 0	○
Proteine e alimentazione	Chiedici	○
Cuscino da viaggio	GIORNO 0	○
Impacco freddo	GIORNO 0	○

SETTIMANE 1–4

Il mio diario *di cura*

Una riga al giorno. Piccole note oggi rendono più facili i controlli domani.

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7
G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14
G15	G16	G17	G18	G19	G20	G21
G22	G23	G24	G25	G26	G27	G28

COSA CHIEDERE AL CONTROLLO DEL PRIMO MESE



FONDATORE

Dr. Servet Terziler

DR. TERZILER EXCLUSIVE CLINIC

UN MESSAGGIO DAL TUO MEDICO

Gentile ospite,

Il nostro servizio non si limita a un singolo intervento: è un percorso per aprire un capitolo nuovo della tua vita. Siamo un team appassionato del proprio lavoro, attento a ogni dettaglio con la massima cura.

Il nostro obiettivo non è solo un cambiamento fisico, ma aiutarti a sentirti più forte, più felice e più sicuro quando ti guardi allo specchio. Ricorda, non sei solo. Resteremo in contatto e saremo al tuo fianco a ogni passo.

Grazie per averci affidato questo nuovo inizio.

Con i miei più cari saluti,

Servet Terziler

P.S. La parola chiave del primo mese è delicatezza. I nuovi capelli si stanno assestando, e ogni piccola abitudine aiuta.

Siamo a un messaggio da te

Inquadra il codice per scrivere alla clinica su WhatsApp

+90 212 963 77 58