DR.TERZİLER
EXCLUSIVE CLINIC

HASTA REHBERİ · HER DURAKTA

ÖNCESİ — SONUÇLAR



İLK GECEDEN 6. AYA KADAR

Bakım *rehberim*

Yıkama, uyku, güneş ve şapka. İlk geceden 6. aya kadar basit, günlük bakım.

AD SOYAD _____ AMELİYAT TARİHİ _____

BİR BAKIŞTA

Bakım *takvimim*

Klinik protokolü. Doktorun sana göre değiştirebilir.

0–3. gece	45° yarı oturur halde uyu
1–3. gün	Alın bandı, şakaklara buz jeli
4. gün	Bol, geniş şapka · şişlik indiyse bant çıkar
9–10. gün	Son yıkama ve kabukların temizlenmesi
10. gün	Kask ve dar şapka, yağmur, deniz, hafif egzersiz, normal güneş
20. gün	Her tür spor
3. hafta	Güçlü güneş
1. ay	Sauna, ozonlu havuz, makas ya da makineyle saç kesimi
3. ay	Bitkisel boya, şekillendirici ürünler
6. ay	Klorlu havuzlar

YIKAMA

Saçımı nasıl *yıkarım?*

SON YIKAMADAN ÖNCE

- ◯ İlk yıkaman, doktorunun belirlediği gün ekibimizle yapılır
- ◯ Sprey rutinine devam et
- ◯ İlk akşamdan itibaren vücudunu yıkayabilirsin. Suyu greftlerden uzak tut

SON YIKAMA · 9–10. GÜN

- ◯ Türkiye'deysen: klinikte
- ◯ Evdeysen: gönderdiğimiz yıkama videosunu izle
- ◯ Kabuklar bu yıkamada nazikçe dökülür

SON YIKAMADAN SONRA

01
Ilık su, hafif basınç

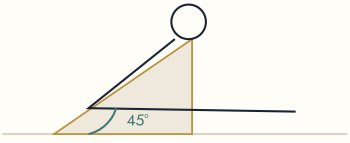
02
Şampuanı önce avucunda köpürt

03
Tampon yaparak sür, nazikçe durula, bastırarak kurula

Önerilen şampuanı haftada 2–3 kez kullan; diğer günler şampuansız durula. Son yıkamadan sonra parmak uçlarıyla hafif masaj yapabilirsin.

UYKU

Rahat *uyku*



İlk 3 gece: 45° yarı oturur halde, sırtının arkasında iki yastık ve boyun yastığı.

BİLMEKTE FAYDA VAR

- ◯ 3. günden itibaren sırtüstü ve yan yatabilirsin
- ◯ Boyun yastığı sıcak gelebilir. Üzerine yumuşak bir havlu ser
- ◯ Uyurken alın bandını boynuna indir

GECE TAKİBİ

1. gece
45° uyudum ○

2. gece
45° uyudum ○

3. gece
45° uyudum ○

İYİLEŞME

Kabuklar ve *şişlik*

NORMAL

- ◯ İlk günlerde alna ya da göz çevresine inen şişlik
- ◯ Her greftin etrafında küçük kabuklar
- ◯ Hafif kaşıntı
- ◯ İlk gece hafif pembemsi sızıntı

SANA DÜŞEN

- ◯ Kaşıma, koparma, ovma
- ◯ Sprey rutinine devam et
- ◯ Şakakları soğut, greftleri asla
- ◯ 5 gün tuzlu, acılı ve kızartma yemekten uzak dur

BİZE YAZ

- ◯ 4. günden sonra hâlâ artan şişlik
- ◯ Kötüleşen kızarıklık, sıcaklık ya da iltihap
- ◯ Hafif bastırınca durmayan kanama

DIŞARIDA

Güneş ve *şapkalar*

ŞAPKA BASAMAKLARIM

4. GÜN
Bol, geniş şapka

SON YIKAMADAN SONRA
Dar şapka

10. GÜN
Kask ve dar şapkalar

GÜNEŞ

10. GÜN
Normal gün ışığı sorun değil

3. HAFTA
Güçlü güneş, plaj ve tatil

O zamana kadar saç derini bol bir şapkayla gölgede tut, asla dar bir şapkayla değil.

YAPABİLİR MİYİM? · 101 KONU

Rutinime *dönüş*

Konulara göre tam listen. “Bize sor”, kuralın hastadan hastaya değiştiği anlamına gelir: önce WhatsApp’tan bize yaz.

KONU	NE ZAMAN?	TAMAM
AKTİVİTE		
Öne eğilmek	Bize sor	○
Ağır kaldırmak	Bize sor	○
Araç kullanmak	Bize sor	○
Masa başı işe dönmek	Bize sor	○
Fiziksel ya da bedensel iş	Bize sor	○
Cinsel ilişki	5. GÜN	○
Sırtüstü ya da yan yatmak	3. GÜN	○
Yüzüstü yatmak	Bize sor	○
Secde (alnın yere değmesi)	Bize sor	○
Gözlük ya da güneş gözlüğü	Bize sor	○
Kulak üstü kulaklık	Bize sor	○
Kulak içi kulaklık	Bize sor	○
Evcil hayvanla aynı yatakta uyumak	Bize sor	○
Evcil hayvanın saç derine dokunması	Bize sor	○

YAPABİLİR MİYİM? · DEVAMI

KONU	NE ZAMAN?	TAMAM
SPOR		
Yürüyüş ve hafif kardiyo	10. GÜN	○
Koşu	10. GÜN	○
Spor salonu ve ağırlık	20. GÜN	○
Futbol, basketbol, temaslı sporlar	20. GÜN	○
Denizde yüzmek	10. GÜN	○
Klorlu havuzda yüzmek	6. AY	○
Ozonlu havuzda yüzmek	1. AY	○
Dalış	Bize sor	○
Sörf	Bize sor	○
Kayak, kar ve soğuk hava	Bize sor	○
GÜNEŞ VE SU		
Normal güneş	10. GÜN	○
Güçlü güneş ve plaj tatili	3. HAFTA	○
Çok güneşli ülkelere seyahat	3. HAFTA	○
Saç derisine yağmur değmesi	10. GÜN	○
Vücut duşu	0. GÜN	○
Sauna, hamam, buhar odası	1. AY	○
Sıcak hava ve terleme	Bize sor	○
Plaja gitmek	3. HAFTA	○

YAPABİLİR MİYİM? · DEVAMI

KONU	NE ZAMAN?	TAMAM
SEYAHAT		
Eve dönüş	3. GÜN	○
Uzun uçuş	3. GÜN	○
İş seyahati	Bize sor	○
Otelde ya da evde kalmak	0. GÜN	○
Kep ya da bol şapka	4. GÜN	○
Bere ya da dar şapka	10. GÜN	○
Kask ya da motosiklet kaskı	10. GÜN	○
Baret ya da iş kaskı	10. GÜN	○
Başından geçirilen üstler	Bize sor	○
KİŞİSEL BAKIM		
Yıkama sıklığı	10. GÜN	○
Su sıcaklığı	0. GÜN	○
Duşun saç derisindeki basıncı	Bize sor	○
Saç derine dokunmak ya da kaşımak	10. GÜN	○
Saç derisi masajı	10. GÜN	○
Kabukları temizlemek	9. GÜN	○
Makasla saç kesimi	1. AY	○
Makineyle saç kesimi	1. AY	○
Berbere gitmek	1. AY	○
Donör bölgede fade kesim	1. AY	○

YAPABİLİR MİYİM? · DEVAMI

KONU	NE ZAMAN?	TAMAM
Kuaförde saç yıkatmak	Bize sor	○
Yastık kılıfı hijyeni	0. GÜN	○
Çarşaf ve havlu hijyeni	0. GÜN	○
SAÇ ÜRÜNLERİ		
Bitkisel boya ya da kına	3. AY	○
Kimyasal saç boyası	Bize sor	○
Şekillendirici ürünler (wax, jöle, sprey)	3. AY	○
Saç kurutma makinesi	Bize sor	○
Düzleştirici ve ısıyla şekillendirme	Bize sor	○
Her zamanki şampuanına dönmek	Bize sor	○
Kepek şampuanı	Bize sor	○
Saç yağları	Bize sor	○
Biberiye yağı	Bize sor	○
Saç derisi serumları	10. GÜN	○
Kuru şampuan	Bize sor	○
Kapatıcılar ve saç fiberleri	Bize sor	○
Protez saç ve topper	Bize sor	○
Kapatıcı sprey	Bize sor	○
TEDAVİLER		
PRP	1. AY	○
Mezoterapi	1. AY	○

YAPABİLİR MİYİM? · DEVAMI

KONU	NE ZAMAN?	TAMAM
Mikroiğneleme (dermaneedle)	1. AY	○
Lazer başlık ya da LLLT	10. GÜN	○
Minoksidil	Bize sor	○
Finasterid ya da diğer saç dökülmesi ilaçları	Bize sor	○
Takviyeler	Bize sor	○
Cilt bakımı	Bize sor	○
Yüz lazeri ya da estetik uygulamalar	Bize sor	○
Botoks ya da dolgu	Bize sor	○
Diş tedavisi	Bize sor	○
MR, BT ya da röntgen	Bize sor	○
Kan bağışı	Bize sor	○
Aşı	Bize sor	○
Dövme ya da saç pigmentasyonu	Bize sor	○
İkinci saç ekimi	Bize sor	○

BELİRTİLER

Kaşıntı	0. GÜN	○
Sivilce ya da kıl kökü iltihabı	0. GÜN	○
Uyuşma	Bize sor	○
Kızarıklık	0. GÜN	○
Şişlik	0. GÜN	○
Dökülme ya da şok dökülme	15. GÜN	○

YAPABİLİR MİYİM? · DEVAMI

KONU	NE ZAMAN?	TAMAM
Donör bölgede gerginlik	0. GÜN	○
Kanama	Bize sor	○
YAŞAM TARZI		
Alkol	5. GÜN	○
Sigara ya da elektronik sigara	10. GÜN	○
Kafein	Bize sor	○
Acılı yemek	5. GÜN	○
Tuzlu yemek	5. GÜN	○
Su tüketimi	0. GÜN	○
Protein ve beslenme	Bize sor	○
Boyun yastığı	0. GÜN	○
Soğuk kompres	0. GÜN	○

1–4. HAFTA

Bakım *günlüğüm*

Günde tek satır. Şimdi alınan küçük notlar kontrollerini kolaylaştırır.

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

1. AY KONTROLÜMDE SORACAKLARIM



KURUCU

Dr. Servet Terziler

DR. TERZİLER EXCLUSİVE CLİNİC

DOKTORUNDAN BİR NOT

Sevgili misafirimiz,

Sunduğumuz hizmet tek bir operasyondan ibaret değil; hayatında yepyeni bir sayfa açan bir yolculuk. İşini tutkuyla yapan, her ayrıntıya özenle bakan bir ekibiz.

Amacımız sadece fiziksel bir değişim değil; aynaya baktığında kendini daha güçlü, daha mutlu ve daha özgüvenli hissetmen. Unutma, yalnız değilsin. Her adımda seninle iletişimde kalacak, yanında olacağız.

Bu yeni başlangıçta bize güvendiğin için teşekkür ederiz.

En içten sevgilerimle,

Servet Terziler

Not: İlk ayın anahtar kelimesi: nazik ol. Yeni saçların yerine oturuyor, her küçük alışkanlık işe yarar.

Bir mesaj kadar yakınız

WhatsApp'tan kliniğe ulaşmak için oku

+90 212 963 77 58