



Meditime B.V.  
Rivium Boulevard 34  
2909 LK Capelle aan den IJssel

## Waar moet u op letten ná een baardtransplantatie?

Na de baardtransplantatie duurt het nog ongeveer 9 tot 12 maanden voor het uiteindelijke resultaat bereikt is. Het belangrijkste moment is de eerste maand. De getransplanteerde haren worden in deze fase geadapteerd en daarbij moet u rekening houden met een aantal punten;

- **Verband:** De dag na de behandeling mag het verband er af. U mag hiervoor naar het kliniek komen, maar u mag het ook zelf thuis doen.
- **Wassing:** De eerste 15 dagen is verzorgen van de baard erg belangrijk. De eerste wassing zal na 48-72 uur na de baardtransplantatie door ons uitgevoerd worden.  
Instructies wassen: Breng eerst de Sebamed lotion rustig, deppend met uw vingertoppen (dus niet wrijven of masseren!), aan. Hierna moet u 45-60 minuten wachten. Vervolgens spoelt u de haarlotion uit en als laatste brengt u de Sebamed shampoo, weer rustig deppend met uw vingertoppen, aan. Zorg ervoor dat u met lauw water uw baard wast.  
Na 10 dagen mag u uw haren licht masserend wassen. Hiermee zullen de meeste korstjes verdwijnen. Gedurende de dag is het belangrijk dat u uw baard vochtig houdt. Hiervoor mag u sebamed lotion dun aanbrengen en erop laten.
- **Groei haren:** De eerste dagen zullen de getransplanteerde haren groeien. Na 10-15 dagen zullen deze haren afbreken. Vanaf de 3<sup>e</sup> maand kunt u de eerste baardgroei waarnemen.
- **Kleding:** Trek de eerste 15 dagen gepaste kleding aan. Hiermee bedoelen we kleding voorzien van een rits of knopen. Dan loopt u geen risico om uw baard te beschadigen.
- **Roken:** Ingrediënten van tabaksproducten zijn van invloed op onder andere de doorbloeding, waardoor er minder zuurstofrijk bloed bij de haarzakjes terecht komt. Een gezonde baardgroei heeft behoefte aan een optimale circulatie van zuurstofrijk bloed. Als dit onvoldoende het geval is, krijgen de getransplanteerde haarzakjes minder kans om vast te groeien en kan het resultaat teleurstellend zijn. Wij adviseren daarom om niet meer te roken na de haartransplantatie. Gaat dit niet lukken? Dan adviseren wij op z'n minst de eerste week na de haartransplantatie niet te roken.
- **Alcohol:** De eerste 7 dagen na de baardtransplantatie gebruikt u antibiotica. I.c.m. antibiotica is alcohol verboden. Na 7 dagen kunt u weer rustig een glaasje alcohol benuttigen.
- **Drugs:** Drugs wordt net als roken niet aangeraden. Het heeft effect op de wondgenezing en dit kan het eindresultaat beïnvloeden.
- **Slapen:** U krijgt na afloop van uw baardtransplantatie een vliegtuigkussen mee. Hiermee moet u de eerste week slapen. Leg een handdoek op uw vliegtuigkussen en kunt verder gewoon in uw bed slapen op uw rug.
- **Jeuk:** Na de baardtransplantatie kunt u veel jeuk ervaren in het transplantatiegebied en/of het donorgebied. Probeer zo min mogelijk aan de huid te wrijven en/of te krabben. Laat de korstjes zitten tot ze vanzelf van de huid afvallen. Korstjes die van de huid gekrabd worden, kunnen wondjes veroorzaken en in sommige gevallen zelfs tot infecties en littekenvorming leiden.

- **Sport:** Wij raden aan 3 weken niet te sporten. Na 3 weken mag u het rustig opbouwen door te joggen, hardlopen en fietsen. Contactsporten, zwemmen of fitnessen met gewichten raden wij af voor de eerste 4 weken.
- **Zwemmen/Zonnen:** Zwemmen, zowel in zee als in een zwembad, wordt afgeraden. Gun uw lichaam voldoende tijd om te herstellen van de ingreep. Zoutwater en chloorwater laten hun sporen na op de pas getransplanteerde haarzakjes. Wacht vier weken voordat u een duik in zee en/of een zwembad neemt.
- **Sauna:** Net zoals sporten kunt u ook het bezoek aan de sauna beter uitstellen. Hevig zweten dient u de eerste vier weken na de ingreep te vermijden, omdat dit het herstel negatief kan beïnvloeden.
- **Kapper:** De eerste periode groeien de haren nogal onevenredig. Hierdoor krijg je snel de neiging om naar de kapper te gaan. Om een zo goed mogelijk herstel van het donorgebied en de groei van de getransplanteerde haren, adviseren wij geen tondeuse te (laten) gebruiken voor het eerste half jaar.
- **Scheren:** U mag uw baard niet scheren na de baardtransplantatie voor één jaar. U mag wel met een schaar korter knippen.
- **Medicijnen:** U krijgt een recept mee na de baardtransplantatie. Neem deze medicijnen op tijd en op de goede manier in:  
Augementin 500/125 mg: Antibiotica  
Furosemide 20 mg: Cortison  
Diclofenac 50mg: Pijnstillers  
Panteprazol 40mg: Maagbeschermer  
Asprine 100mg: Bloedverdunner