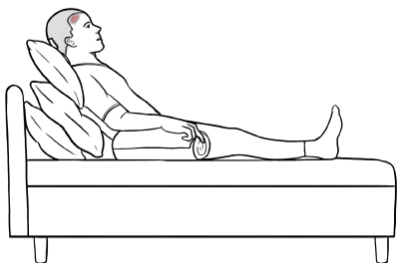


HUR SKA DU SOVA EFTER DIN HÅRTRANSPLANTATION

Den första tiden efter din hårtransplantation är det viktigt att ingenting kommer åt ditt transplantationsområde för att försvåra läkningen eller skada de nytransplanterade hårsäckarna. När du sover får du ligga på ett sätt som gör så att du inte riskerar att ligga på dit transplantationsområde, vilket kan kännas ovanligt för många. Vi har sammanställt hur du ska tänka när du sover nedan.



- 1.** Det nytransplanterade området får inte komma i kontakt med någonting medan du sover. Stapla kuddar på varandra för att komma upp i en lätt sittande position. Vi rekommenderar en nackkudde för bekvämlighet.



- 2.** Rör du mycket på dig i sömnen rekommenderar vi att du rullar upp handdukar eller placerar kuddar bredvid dig på varje sida som armstöd.



- 3.** Efter 2 dagar kan du börja sova som vanligt igen. Då har hårsäckarna vuxit fast och du behöver inte oroa dig för att orsaka någon skada när du sover.