

Labioplastyka

Wszystko, co chcesz wiedzieć zanim podejmiesz decyzję.

Przygotowaliśmy ten folder specjalnie dla Ciebie.

Znajdziesz tu odpowiedzi na pytania, które masz w głowie —
ale może jeszcze nie wiesz, jak je zadać.

Lekarz wykonujący zabieg



lek. Joanna Bonarek-Sztaba

Założycielka WolaClinic · Specjalistka ginekologii i położnictwa

Dr Joanna Bonarek-Sztaba wykonała setki zabiegów labioplastyki. Każdy z indywidualnym podejściem — nie ma dwóch takich samych przypadków, dlatego tak ważna jest konsultacja przed zabiegiem.

łączy precyzję chirurgiczną z podejściem, w którym pacjentka czuje się wysłuchana i bezpieczna. Pacjentki mówią: „zabieg wykonała kobieta, która rozumiała, czego oczekuję”.

Labioplastykę w WolaClinic wykonuje lek. Joanna Bonarek-Sztaba.



Pobierz ten folder na telefon — zeskanuj kod

Co to jest labioplastyka?

Labioplastyka to zabieg ginekologii estetycznej polegający na korekcie warg sromowych mniejszych — tych wewnętrznych. Polega na precyzyjnym zmniejszeniu lub wyrównaniu ich rozmiaru i kształtu.

To jeden z najczęściej wykonywanych zabiegów w ginekologii estetycznej na świecie — i jeden z tych, o których kobiety mówią najrzadziej, choć myślą o nim latami.

Labioplastyka to nie kaprys i nie moda. To decyzja o komforcie — w swoim ciele i w swoim życiu.

Dlaczego kobiety decydują się na ten zabieg?

Powody są bardzo różne — i każdy z nich jest ważny:

Fizyczny dyskomfort. Ból lub ucisk podczas jazdy na rowerze, biegania, ćwiczeń, noszenia obcisłych ubrań.

Dyskomfort intymny. Podrażnienia, nawracające infekcje, dyskomfort podczas stosunku.

Kwestia estetyczna. Poczucie asymetrii lub nadmiaru tkanki, które wpływa na pewność siebie.

Po ciąży. Zmiany w wyglądzie i odczuciach po porodzie.

Wrodzona budowa. Niektóre kobiety mają tak zbudowane ciało od urodzenia — i nigdy nie powinny się za to wstydzić.

Nie ma jednego prawidłowego wyglądu. Nie ma normy, którą musisz spełniać. Jeśli coś Ci przeszkadza — masz pełne prawo to zmienić.

Dla kogo jest ten zabieg?

Labioplastykę wykonujemy u kobiet, które ukończyły 18 lat i są w dobrym ogólnym stanie zdrowia. Nie ma górnej granicy wieku — decyduje Twoja indywidualna sytuacja.

Ten zabieg jest dla Ciebie, jeśli:

- odczuwasz fizyczny dyskomfort — ból, ucisk, podrażnienia,
- unikasz aktywności fizycznej lub intymności z powodu budowy ciała,
- odczuwasz dyskomfort estetyczny, który wpływa na Twoje samopoczucie,
- masz realistyczne oczekiwania i świadomą motywację.

Uwaga: zabieg można wykonać przed planowaną ciążą — ewentualne zmiany po porodzie są minimalne.

Kiedy zalecamy poczekać lub najpierw porozmawiać z lekarkami?

- W trakcie ciąży lub połogu (minimum 6 miesięcy po porodzie).
- Przy aktywnych stanach zapalnych lub infekcjach intymnych.
- Jeśli motywacja do zabiegu pochodzi wyłącznie od kogoś innego, nie od Ciebie.

Na konsultacji lek. Joanna Bonarek-Sztaba oceni, czy zabieg jest dla Ciebie wskazany i odpowie na wszystkie Twoje pytania. Można wtedy również obejrzeć zdjęcia przed i po zabiegu.

Jak się przygotować? Co zabrać ze sobą?

Przygotowanie do labioplastyki jest prostsze, niż się wydaje. Poniżej znajdziesz kompletną listę.

Badania, które musisz wykonać przed zabiegiem:

- Morfologia krwi (nie starsza niż 3 miesiące)
- Układ krzepnięcia (APTT, PT, INR)
- Glukoza na czczo
- HIV, HBs, HCV, WR
- Grupa krwi z potwierdzeniem
- Cytologia (jeśli nie miałaś w ciągu ostatniego roku)

Wszystkie badania możesz wykonać u nas w klinice. Poinformujemy Cię o tym podczas konsultacji.

Dzień przed zabiegiem:

- Unikaj stosunków płciowych.
- Depilacja nie jest wymagana.
- Jeśli przyjmujesz leki na stałe (np. rozrzedzające krew) — poinformuj nas wcześniej.

W dniu zabiegu:

- Zabieg nie jest wykonywany w trakcie miesiączki — zaplanuj termin po jej zakończeniu.

Przy znieczuleniu miejscowym nie musisz być na czczo.

- Ubierz się wygodnie i luźno.
- Miej kogoś, kto odbierze Cię po zabiegu lub zamów transport.
- Zabierz ze sobą: dokument tożsamości, wyniki badań, listę przyjmowanych leków.

Zabieg krok po kroku

Zabiegi labioplastyki w WolaClinic wykonuje lek. Joanna Bonarek-Sztaba. Poniżej opisujemy cały proces — od pierwszego kontaktu do wizyty kontrolnej.

1. Konsultacja z lek. Joanną Bonarek-Sztabą

Omawiasz oczekiwania, lekarka przeprowadza badanie, ocenia wskazania i omawia plan zabiegu. Możesz także obejrzeć zdjęcia przed i po zabiegu z naszej biblioteki przypadków.

2. Kwalifikacja i wyniki badań

Weryfikujemy wyniki badań. Jeśli wszystko jest w porządku — ustalamy termin zabiegu. Zazwyczaj zabieg odbywa się podczas oddzielnej wizyty.

3. Znieczulenie

Zabieg wykonujemy w znieczuleniu miejscowym — jest skuteczne i bezpieczne. Możliwe jest również znieczulenie ogólne. Omówimy to razem podczas konsultacji.

4. Sam zabieg

Trwa około 90 minut. Cały pobyt w klinice — od przyjęcia do wyjścia — zajmuje do 3–3,5 godziny. Lek. Joanna Bonarek-Sztaba precyzyjnie koryguje tkankę. Szwy są samorozpuszczalne.

5. Bezpośrednio po zabiegu

Zostajesz pod opieką przez chwilę w gabinecie. Dostaniesz instrukcje pisemne dotyczące rekonwalescencji, leki przeciwbólowe i zalecenia higieniczne.

6. Wizyta kontrolna

Pierwsza wizyta kontrolna po 2 tygodniach — bezpłatna. Druga po 4–6 tygodniach. Jeśli jesteś za granicą — możemy przeprowadzić je zdalnie.

Zabieg wykonujemy w znieczuleniu. Nie boli. Szwy się same wchłaniają. Efekty są widoczne po całkowitym zagojeniu.

Rekonwalescencja — co Cię czeka po zabiegu?

Rekonwalescencja po labioplastyce jest krótsza, niż większość kobiet się spodziewa.

Pierwsze 24-48 h	Obrzęk i lekki dyskomfort — normalnie. Stosuj zimne okłady (przez materiał), leż, odpoczywaj. Unikaj siedzenia na twardej powierzchni przez dłuższy czas.
Dni 3-7	Wyrażna poprawa. Większość kobiet wraca do pracy biurowej i normalnego funkcjonowania. Obrzęk stopniowo się zmniejsza.
1-2 tygodnie	Powrót do pracy fizycznej. Lekkie ćwiczenia są możliwe (spacery, joga bez intensywnych pozycji). Unikaj basenu, sauny, kąpieli w wannie.
4-6 tygodni	Powrót do pełnej aktywności fizycznej, w tym sportu. Powrót do życia intymnego — po ocenie lek. Joanny na kontroli.
3 miesiące	Pełny efekt końcowy zabiegu jest widoczny. Tkanka całkowicie się przebudowuje.

Planujesz wylot za granicę po zabiegu?

Jeśli planujesz powrót samolotem: przy krótkich trasach (do ~2,5 h, np. Warszawa–Londyn) minimalna przerwa to 2 dni po zabiegu; przy dłuższych trasach — 3-4 dni. Ostateczny termin ustalamy indywidualnie na konsultacji, dlatego zachęcamy do kontaktu przed zakupem biletów powrotnych. Wizyta kontrolna może odbyć się zdalnie przez wideo.

Umawiasz się z zagranicy? Oto jak to działa

Wiele naszych pacjentek przylatuje do nas z Wielkiej Brytanii, Niemiec, Holandii, Norwegii i innych krajów. Staramy się, żeby cały proces był jak najprostszy — od pierwszego kontaktu po wizytę kontrolną.

Krok 1

Napisz do nas

Zadzwoń, napisz SMS lub wiadomość na WhatsApp. Powiedz, czego szukasz i skąd przylatujesz. Recepcja odpowiada szybko i jest przeszkolona w pierwszej rozmowie.

Krok 2

Konsultacja zdalna

Przeprowadzamy wstępną konsultację przez WhatsApp lub wideo z lek. Joanną Bonarek-Sztabą. Odpowiadamy na pytania, oceniamy sytuację.

Krok 3

Termin i zaliczka

Rezerwujesz termin zabiegu. Zaliczka potwierdza rezerwację i jest odliczana od kosztu zabiegu.

Krok 4

Przyjazd do Warszawy

Zabieg + ewentualna konsultacja przedoperacyjna w dniu lub dzień przed zabiegiem.

Krok 5

Rekonwalescencja

Zostań minimum 2-5 dni. Miejsca noclegowe znajdziesz na Booking.com w okolicy kliniki.

Krok 6

Wizyta kontrolna

Możliwa zdalnie — po 2 tygodniach i po 4-6 tygodniach od zabiegu.

Jak się z nami skontaktować:

WhatsApp / tel.	+48 577 112 283
E-mail	recepcja@wolaclinic.pl
Formularz online	wolaclinic.pl → Umów wizytę
Godziny kontaktu	Pn-Pt 8:00-21:00 Sob 8:00-15:00
Języki	polski, angielski

Najczęściej zadawane pytania

To pytania, które słyszymy najczęściej. Jeśli Twojego tu nie ma — napisz do nas.

? **Czy konsultacja jest obowiązkowa przed zabiegiem?**

Tak, zawsze przeprowadzamy konsultację przed zabiegiem — stacjonarnie lub zdalnie. To dla Twojego bezpieczeństwa i dopasowania zabiegu do Twoich potrzeb.

? **Czy to boli?**

Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym — nie czujesz bólu w trakcie. Po zabiegu przez kilka dni możesz odczuwać lekki dyskomfort, który ustępuje po standardowych lekach przeciwbólowych.

? **Ile kosztuje labioplastyka w WolaClinic?**

Labioplastyka jednostronna: 3 500–5 000 zł. Obustronna: 7 500–9 000 zł. Ostateczna wycena na konsultacji. Pierwsza wizyta kontrolna po 2 tygodniach — bezpłatna.

? **Czy po labioplastyce można zajść w ciążę?**

Tak. Labioplastyka nie wpływa na płodność. Zabieg można wykonać przed planowaną ciążą — ewentualne zmiany po porodzie są minimalne.

? **Jak długo utrzymują się efekty?**

Efekty są trwałe. Jedynym czynnikiem mogącym wpłynąć na wygląd w przyszłości jest poród, a i wtedy zmiany są zazwyczaj minimalne.

? **Kiedy mogę wrócić do pracy?**

Przy pracy biurowej lub zdalnej — po 2–3 dniach. Przy pracy fizycznej — po 1–2 tygodniach.

? **Kiedy mogę uprawiać sport?**

Lekkie ćwiczenia (spacery) możliwe po 2 tygodniach. Pełny powrót do sportu — po 4–6 tygodniach, po ocenie lek. Joanny na kontroli.

? **Czy będę miała blizny?**

Cięcia są wykonywane w naturalnych liniach, szwy są precyzyjne i samorozpuszczalne. Po zagojeniu są praktycznie niewidoczne.

? **Czy mogę przyjechać samotnie z zagranicy?**

Tak. Wiele naszych pacjentek przyjeżdża samodzielnie. Zalecamy, żeby pierwszą dobę spędzić w hotelu w pobliżu kliniki.

? **Co jeśli mam pytania po powrocie do kraju?**

Jesteśmy dostępne przez WhatsApp i e-mail. Wizyta kontrolna może odbyć się przez wideo. Nie zostaniesz sama z pytaniami.

? **Kiedy najlepiej umówić zabieg — przed czy po miesiączce?**

Najlepiej przyjść po miesiączce.

? **Jak się ubrać na zabieg?**

Wygodnie i komfortowo — szczególnie dobre są spodnie z elastyczną talią lub spódnica.

Kontakt i kolejny krok

Jeśli przeczytałaś cały folder — to duży krok. Jeśli masz jeszcze pytania, napisz do nas. Odpowiadamy szybko.

Zrób pierwszy krok — napisz do nas. Konsultacja to tylko rozmowa. Żadnych zobowiązań.

WolaClinic — dane kontaktowe

Adres	ul. Jana Kazimierza 31B lok. U2, 01-248 Warszawa (Wola)
Telefon / WhatsApp	+48 577 112 283
E-mail	repcja@wolaclinic.pl
Strona internetowa	wolaclinic.pl
Instagram	@WolaClinic
Godziny pracy	Pn-Pt: 8:00-21:00 Sob: 8:00-15:00
Ocena na ZnanyLekarz	★ 5.0 / 5 · ponad 1 000 opinii

Ten folder przygotowaliśmy z myślą o Tobie. Jeśli był pomocny — cieszymy się. Jeśli chcesz więcej informacji — jesteśmy tu.

lek. Joanna Bonarek-Sztaba i Zespół WolaClinic

Zalecenia po zabiegu

Stosuj się do poniższych zaleceń, aby rekonwalescencja przebiegła sprawnie i bezpiecznie.

Higiena i leczenie

- **Gaziki z Octaniseptem** do przemywania — MAX 1× dziennie przez pierwsze 3 dni.
- **Tribiotic maść** 3× dziennie do smarowania miejsca zabiegu.

Leki przeciwbólowe

- **Dikolfenak** 2×1 czopek doodbytniczo lub Ketonal doustnie.
- **Paracetamol** 1 g co 4–6 godzin w razie potrzeby.
- **Okłady z lodu** przez pierwsze 1–2 dni (przez materiał, nie bezpośrednio na skórę).

Ograniczenia

- **Brak współżycia seksualnego** przez 4–6 tygodni od zabiegu.
- **Nie korzystamy z kąpeli w wannie** przez minimum 4 tygodnie.
- **Nie korzystamy z pływalni ani sauny** przez minimum 4 tygodnie.

Kontrola za 2 tygodnie — wizyta bezpłatna. Masz pytania? Zadzwoń: +48 577 112 283

WolaClinic

Ginekologia · Ginekologia Estetyczna · Uroginekologia

lek. Joanna Bonarek-Sztaba

Założycielka · Specjalistka ginekologii i położnictwa

+48 577 112 283

repcja@wolaclinic.pl
wolaclinic.pl · @WolaClinic

★ 5.0/5 na ZnanyLekarz.pl · ponad 1 000 opinii



Zeskanuj i pobierz folder na telefon
Bez tabu. Bez wstydu. Z pełnym zrozumieniem.