



*Průvodce
prvními
kroky*

Jak nejlépe pečovat **o nová prsa?**

Nová prsa. Čím dál běžnější zákrok, na něj si dnes ženy šetří častěji než na novou kabelku. Dnes už si značkovou tašku můžete půjčit třeba jen na týden a ulehčíte jak své peněženke, tak životnímu prostředí. Možná se jednou dostaneme do situace, kdy si i ten nový dekolť budete moci pořídit jen na konkrétní událost. Do té doby ale musíte počítat s tím, že vám (ideálně) na pár desítek let zůstane. Připravili jsme si pro vás pár tipů, jak o něj pečovat první den, první týden, první měsíc a první rok.

Pokud jste se rozhodla číst tento článek, jste buď už po operaci, nebo se na ni chystáte (alespoň mentálně) a děláte rešerši. V každém případě by vám tyto rady měly ulehčit pooperační období a pomoci se dostat přes nejistotu a nepohodlí.

1. DEN PO OPERACI

Touhle dobou s největší pravděpodobností stále ležíte na klinice s hrudní-

kem napevno obvázaným, s lehkou postanestetickou kocovinou, možná vám je nevolno a dost pravděpodobně si připadáte, jako by vám někdo hodil z výšky na hrudník pytel brambor. Zpod obinadel vám koukají dvě hadičky – dreny –, které z čerstvé rány odvádějí veškerou hromadící se krev. Ruce asi nezvednete výš než k pasu, ale na to, abyste se došourala na toaletu a zpět do postele, vám to bohatě stačí.

Ať už na pokoji ležíte sama, nebo se spolubydlíte, je dobré si s sebou připravit nějaké zabavení ve formě knihy nebo třeba notebooku, prostě něco, u čeho se nebudete muset příliš hýbat.

První pooperační jídlo vás také čeká na klinice. Běžným úkazem je pooperační nevolnost, je tedy možné, že se vám do jídla příliš chtít nebude. Ideální je něco málo pozřít a doplnit tělu trochu energie, spotřebovává jí ohromné množství na hojení ran, přizpůsobuje

se cizímu tělesu v těle a vzpamatovává se z narkózy. „Jsou klienti, kteří jsou i po těch nejnáročnějších operacích prsů úplně v pohodě a ani si

neřeknou o lék na bolest. Z komplikací je nejčastější asi pooperační otok a krvácení. Obvykle je minimální a nijak se neprojeví nebo jen malými modřinami. Výjimečně se rána může ale rozkrvácet po zákroku výrazněji a někdy si to vyžádá i operační revizi. Většinou se nejedná o nic dramatického a krátkou operací se situace vyřeší. Ostatní komplikace jsou vzácné,“ popsal plastický chirurg MUDr. Libor Kment z kliniky Esthé.

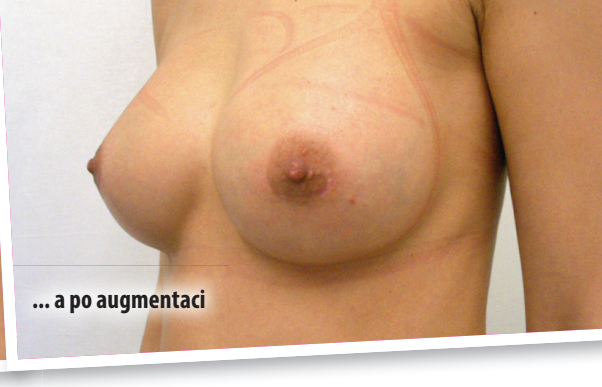
1. TÝDEN PO OPERACI

Kliniku vystřídala domácí péče a vy byste stále měla být v klidu. Prvních sedm dní od operace vás čeká největší nálož bolesti. Je běžné pociťovat je několik týdnů, dokonce i měsíců po operaci. Těžko univerzálně poradit, s jakým problémem už volat lékaře, pozorně se ale sledujte, kontrolujte, jak se hojí rány po drenech (které budete mít přelepené voděodolnou náplastí, ale není na škodu mít podobné doma v záloze), a nepřetěžujte své hrudní svaly, aby se jizvy i tkáň mohly v klidu hojit.

Už na klinice vás obléknou do kompresní podprsenky a kompresního pásu. Nošení kompresního prádla urychluje hojení, zmenšuje otok, stabilizuje prsa a stahuje je dolů. Podprsenka má několik předností. Zapíná se zepředu, navlékáte si ji jako vestu, což je vzhledem k omezené pohyblivosti paží celkem výhoda. Pod nadry je pevný elastický pás, který je drží na místě, stejně jako celková robustní stavba podprsenky, jež prsa zajišťuje ze všech stran. A podprsenka má vysoký podíl bavlny, zajistí tedy v pooperačním nepohodlí maximální komfort. Nosit byste ji měla 6–8 týdnů po operaci prakticky nonstop. Lékaři doporučují ji sundávat pouze na sprchování na pár minut. Kompresního pásu se zbavíte rychleji, a to během dvou týdnů. Pás se obvykle používá jen u uložení implantátů pod prsním svalem. Nepodceňujte ho však, z dlouhodobého hlediska má dobrý vliv na pozici im-



Před...



... a po augmentaci

plantátů a tím i pozici bradavek, která se jeho vlivem s klesáním prsů příznivě zvedá. Pokud jste však nebyla s jejich pozicí spokojená už před zákrokem, je třeba na to lékaře upozornit. „Pozice bradavek je dána polohou před operací. Jen prostou augmentací se nezmění. Opticky ji můžeme změnit tím, že implantáty uložíme níž, čímž se bradavky dostanou opticky výš. Ale má to své limity, aby nevznikly další nežádoucí jevy.

Poloha implantátů se bude měnit, prsa budou měknout, implantáty se usadí a tím se dvorce dostanou do správné polohy. Důležitá je vzdálenost bradavky a podprsní rýhy, kterou před operací důkladně vyměřují. Když je pokles bradavek výraznější, je pak nutná modelace prsů nebo alespoň modelace kolem dvorce. Ale je to zase za cenu dalších viditelnějších jizev. Často je to o určitých kompromisech,“ vysvětlil lékař.

Přibližně tři dny od operace můžete začít s lehkým sprchováním dekoltu vlažnou vodou, bez mýdla. Zalepené jizvy by se neměly příliš namočit, vysušte je po sprše opatrně ručníkem nebo studeným fénem. Zbytek těla můžete mýt podle libosti, stále ale platí, že se nesmíte příliš namáhat a vytažovat ruce nad hlavu.

Na spaní na zádech jste si už možná zvykla, ale možná že si na něj nezvyknete nikdy. Doma jsou ale rozhodně lepší podmínky pro to, udělat si pohodlí.

1. MĚSÍC PO OPERACI

V období prvního měsíce byste měla dorazit na kliniku na první kontrolu. Během tohoto období mizí otok, tkáň si postupně zvyká na implantát a obaluje ho. Prsa měknou a pomalu získávají svou finální podobu. I díky kompresnímu pásu, který byste první dva týdny

měla nosit, by prsa měla mít nižší profil než bezprostředně po operaci.

Čerstvé jizvy mohou být citlivé. Nepřetěžujte příliš hrudník a jizvy pravidelně masírujte. Použít můžete speciální přípravky na jizvy z lékárnky nebo ricinový olej. Je dobré naslouchat svému tělu a nepřetěžovat se. Člověk může být s novým poprsím plný nově nabytého elánu a chutí hned začít sportovat, dejte však svému tělu čas na regeneraci. Augmentace poprsí je operace jako každá jiná, při každém jiném zákroku tohoto rozsahu v běžné nemocnici by vás lékaři měli pod dohledem také minimálně měsíc.



MUDr. Libor Kment

1. ROK PO OPERACI

Implantáty byste neměla vůbec cítit. S ohledem na typ operace – pod sval nebo žlázu – bude implantát v nějaké pozici možná trochu hmatatelný, na vzhled by to však nemělo mít vliv. Pokud má, kontaktujte svého operátora, domluvte si konzultaci.

Jizvy by rok po operaci měly být téměř vybledlé. Mějte ale na paměti, že vzhled prsou – a tedy i jizev – ovlivňuje i teplota těla nebo fáze hormonálního cyklu, mohou tedy být jednou téměř neviditelné, jindy trochu výraznější nebo vybarvenější.

Rok po operaci byste si však svá prsa už měla hlavně naplno užívat. Je možné, že se jejich vzhled bude ještě v budoucnu měnit, touto dobou už byste však měla mít dost jasno, jak prsa vypadají. Všechna ta trička a haleny, které jste si šetřila na tu dobu, až jednou budete mít prsa svých snů, najednou sedí a vypadají fantasticky.

Neztraťte záruční list na implantáty, v případě jakýchkoli pozdějších komplikací můžete zjistit, že vám zrovna ty vaše hradí záruka. Chodte pravidelně na kontroly, dbát o své zdraví je důležitější než krása.

-red-