

*Nedejte porod  
na svém bříšku*  
**ZNÁT**



MUDr. KAREL URBAN

Každou chvíli se v médiích objeví titulek jako „Týden po porodu má svou dokonalou postavu zpět“ nebo „Před měsícem rodila? Ani byste to nepoznali!“. Média dávají ženám najevo, že vypadat dobře po porodu v co nejkratší době je skoro nutnost. Je to ale realistická představa? Může se vůbec tak rychle tělo vrátit do »normálu«? A co když se do normálu nevrátí už nikdy?



**P**okud v médiích zahlédnete článek komentující něčí vzhled po porodu, pravděpodobně se v něm dozvíte, jak ta která známá osobnost vypadá chvíli po porodu perfektně s dokonale plochým bříškem, jako by ani nebyla těhotná. K takovému výsledku je třeba přísný režim cvičení a diety velmi časně po porodu. Jenže mnohdy také návštěva na estetické klinice. Avšak své původní postavy můžete dosáhnout pouhou dobře umístěnou liposukcí, například bříška nebo boků. Vrácení těla do stavu před těhotenstvím ale může komplikovat několik faktorů, o kterých se už v bulvárním článku nedozvíte. Mnoho žen například trpí diastázou neboli rozstupem břišních svalů, kvůli které břicho zůstává vypouklé i po porodu. Před některými obtížemi vás nezachrání ani cvičení, ani krémy. „Ne vždy jsou tkáně po porodu dostatečně pevné a elastické, aby byly schopné se vrátit do původního stavu. Často se stává, že kůže popraská (vzniknou strie), už se nestáhne a zůstane volná. Během těhotenství může dojít také k rozstupu přímých svalů břišních a oslabení břišní stěny, což bývá hlavní příčinou vyklnutí břicha. Je obtížné tomu zabránit. Různé cviky a krémy mohou sice být trochu nápomocné, ale genetická dispozice má zde největší vliv,“ vysvětlil plastický chirurg MUDr. Karel Urban z pražské kliniky Esthé.



### ABDOMINOPLASTIKA

Bříško může být po porodu povislé, kůže vytažená a svaly povolené a slabé. Abdominoplastika umí vyřešit všechny tyto problémy najednou, během konzultace vám lékař sdělí, který typ zákroku je pro vás optimální. „Těch variant je samozřejmě více. V případě, že je břišní stěna pevná a nadbytek kůže je pouze v oblasti pod pupíkem, můžeme provést mini abdominoplastiku, kdy se odstraňuje nadbytek kůže a vypíná břišní stěna od pupíku dolů. Někdy je možné doplnit tento výkon o liposukci horní části břicha, případně i boků. Ale i samotných abdominoplastik je více typů a podle nálezu přistupujeme k variantě s obříznutím pupku, bez obříznutí pupku,

s horizontální jizvičkou v podbříšku nebo i s vertikální jizvou od pupku dolů. Proto je vždy před výkonem velmi důležitá konzultace se zkušeným plastickým chirurgem, který na základě mnoha faktorů zváží a doporučí vhodné řešení pro konkrétní pacientku,“ přiblížil jednotlivé varianty Urban. „Při abdominoplastice můžeme někdy v indikovaných případech provádět současně liposukci břicha i boků. Liposukce nám pomůže ztenčit podkožní tukovou tkáň a lépe vytvarovat břišní stěnu i boky,“ dodal lékař.

Těhotenství může dát zabrat i vašim břišním svalům. Tělo se přizpůsobuje plodu, do jisté míry přeskupuje orgány a zvyšuje tlak, který zapříčiní rozstup přímých svalů břišních – dochází k diastáze. „Způsobuje ji zvýšení nitrobřišního tlaku, kdy se svaly normálně spojené ve střední čáře břicha rozestoupí a mezi nimi vznikne mezera vyplněná pouze vazivovou tkání. Při tomto stavu dochází k oslabení břišní stěny a omezené funkci břišních svalů,“ popsal příčinu vypouklého bříška plastický chirurg. „Většinou diastázu nacházíme u žen po těhotenství, ale mohou být i jiné příčiny jejího vzniku. Ani u mužů není výjimečný výskyt diastázy, zde je ale často spojený s nadváhou nebo stavem po úrazu či operaci,“ upozornil Urban.

