Mommy makeover

En mommy makeover er en individuelt sammensat kombination af brystkirurgi og maveplastik, der retter op på de kropslige forandringer, som graviditet, amning eller et stort vægttab kan efterlade.

Forløbet sammensættes altid individuelt og kan bl.a. bestå af en maveplastik, en brystforstørrelse, et brystløft, en brystreduktion eller en kombination heraf.

Operationstid	Ca. 2-4 timer, afhængig af kombinationen af indgreb
Bedøvelse	Fuld bedøvelse
Indlæggelse	Typisk én nat til observation — du udskrives dagen efter operationen
Sygemelding	Typisk 2-4 uger, afhængig af arbejdets karakter og operationens omfang

KONSULTATIONEN

Forundersøgelsen

Du vil ved forundersøgelsen på Privathospitalet Mølholm møde en speciallæge i plastikkirurgi, der gennemgår dine ønsker og din krop og sammen med dig planlægger, hvilken kombination af indgreb der giver det bedste resultat for dig.

Til forundersøgelsen gennemgås:

- Dine ønsker og forventninger til resultatet
- Klinisk undersøgelse af bryst og mave
- Helbredsoplysninger, herunder tidligere graviditeter, vægtudvikling, allergier og evt. tidligere problemer med ardannelse
- Hvilken kombination af bryst- og mavekirurgi der passer til din krop og dine ønsker
- Gennemgang af risici og forløb
- Mulighed for alle dine spørgsmål

Inden første konsultation vil vi anbefale dig at bruge bagsiden af denne skrivelse til at notere eventuelle spørgsmål, så du husker at stille dem ved konsultationen, hvor informationen vil blive uddybet.

Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til konsultationen, da der er mange informationer at forholde sig til.

Der vil blive taget foto til forundersøgelsen.

Betænkningstid: Du kan tidligst blive opereret en uge efter den første konsultation, da du skal have tid til at tænke tingene godt igennem, inden du beslutter dig for operation. Når du har besluttet dig, planlægges det videre forløb individuelt. Forundersøgelsen er gyldig i 6 måneder.

Ønsker du flere børn, anbefaler vi, at du venter med en mommy makeover, til du er færdig med at føde, da en senere graviditet i høj grad kan påvirke resultatet.

INDEN OPERATIONEN

Forberedelse

En god forberedelse er med til at sikre det bedst mulige forløb og resultat.

Medicin og naturmedicin:

- Hvis du tager blodfortyndende medicin (f.eks. acetylsalicylsyre, Kodimagnyl, Hjertemagnyl, Treo), skal du pausere hermed 7 dage før operationen, og nedtrapning bør ske i samråd med din læge.
- Naturmedicin som ginseng, Q10, fiskeolie og E-vitamin pauseres 14 dage før operationen
- Gigtmedicin pauseres 5 dage før operationen, men kan anvendes som smertestillende efter operationen

Rygning og alkohol: Det er en kraftig anbefaling, at du stopper med rygning og e-cigaretter 6 uger før og 6 uger efter operationen. Ved samtidig rygning er der en betydeligt højere risiko for lungeproblemer, nedsat sårheling og infektion. Starter du med at ryge igen, anbefales det tidligst 6 uger efter operationen.

For højt alkoholindtag vil øge risikoen for infektion, blødning og dårlig sårheling. Du skal derfor ikke indtage mængder udover sundhedsstyrelsens anbefalinger forud for indgrebet og i efterforløbet.

Sygdom: Er du syg — influenza, forkølelse eller anden infektion — inden for 3-4 uger op til operationen, kontakt da klinikken. Planlagte indgreb udsættes, hvis immunforsvaret ikke er optimalt.

På operationsdagen: Du skal faste 6 timer før mødetidspunktet, da operationen foregår i fuld bedøvelse. Du må gerne drikke vand og saft indtil 2 timer før mødetidspunktet.

Tag et brusebad med grundig sæbevask af krop, ansigt og hår af hensyn til infektionsrisikoen. Undgå at bruge bodylotion på det område, der skal opereres, og undlad make-up, solcreme og dagcreme på operationsdagen.

Vægt og BMI: Da en mommy makeover er en omfattende operation, kan vi ikke tilbyde indgrebet ved en BMI over 30, da dette øger risikoen forbundet med operationen og bedøvelsen. Vi vurderer dette individuelt ved forundersøgelsen.

OPERATIONEN

Hvad sker der under operationen?

En mommy makeover sammensættes individuelt og kan derfor variere fra patient til patient. Nedenfor beskrives de elementer, der typisk er en del af operationen.

Maveplastikken: Der lægges et snit i fugen over skambenet samt rundt om navlen. Er de to lodrette bugmuskler skilt fra hinanden, hvilket sommetider sker under graviditet, trækkes de sammen og bugvæggen strammes op. Herefter trækkes huden ned, og det overskydende hud og fedt fjernes. Der laves et nyt hul til navlen, så den sidder i sin naturlige placering. Der anlægges typisk 1-2 sugedræn, som fjernes igen dagen efter operationen inden udskrivelsen.

Brystdelen: Afhængig af dit udgangspunkt kan brystdelen bestå af en forstørrelse med implantater, et løft, hvor overskydende væv fjernes og brystet og brystvorten repositioneres, en reduktion, eller en kombination — fx et løft med brystforstørrelse. Vi taler med dig om mulighederne ved din forundersøgelse.

Fedtsugning: Hos nogle patienter kombineres operationen med fedtsugning af maven eller andre områder for at opnå det bedst mulige resultat. Dette kan i nogle tilfælde gøres samtidig, men i andre tilfælde som en selvstændig operation på et senere tidspunkt.

Operationen foregår i fuld bedøvelse. Du modtages på sengeafdelingen, hvor der bl.a. tages mål til specielt operations-garment, sker omklædning, tilsyn ved narkoselæge og tegning ved speciallægen. Efter operationen bliver du observeret af en sygeplejerske og smertebehandlet.

Da en mommy makeover er et omfattende indgreb, vil du typisk være sengeliggende det første døgn og blive indlagt til dagen efter operationen, hvor du kan udskrives.

EFTER OPERATIONEN

De første dage og uger

Smerter: Der vil være ømhed, spænding og smerter i de opererede områder, hvilket er naturligt og vil aftage gradvist i løbet af den første uge. Du bliver smertebehandlet på sengeafdelingen og får smertestillende medicin med hjem.

Hævelse og blå mærker: Det er helt normalt, at der forekommer hævelse, spænding og misfarvning i de opererede områder. Dette aftager typisk i løbet af nogle uger.

Plaster og BH/garment: Operationssårene er tapet til med plaster. Plastrene lades urørt i de første 12-14 dage. Til brystdelen får du en sports-bh på, som du skal bære dag og nat de 6 uger. Til maven får du special-garment på, som du skal bære dag og nat i 6 uger, dog må de tages af ved bad.

Dræn: Eventuelle sugedræn ved maveplastikken fjernes som regel ved udskrivelsen, men kan i nogle tilfælde bibeholdes et par dage længere, hvis der fortsat er sivning.

Bad: Efter 2-3 dage kan du gå forsigtigt i brusebad uden at vaske eller gnubbe operationssårene direkte. Tør med et rent håndklæde. Undgå sauna, dampbade og svømmehal de første 4 uger, til sårene er helet helt op.

Ar: Når sårene er helet helt op og skorperne er faldet af, bør du smøre arrene med et plejeprodukt 1-2 gange dagligt i minimum 3 måneder — gerne op til 6 måneder. Det er desuden vigtigt at beskytte arrene mod sollys de første 12 måneder, gerne med solcreme SPF 50.

Tilbagevenden til dagligdag og aktivitet

- Kontorarbejde: de fleste foretrækker at arbejde hjemmefra den første uge. Fysisk krævende arbejde kræver typisk min 4 ugers sygemelding
- Tunge løft og store skulder- og armbevægelser: undgås de første 4 uger. Har du fået brystimplantater, må du maks. løfte et par kg. pr. arm og ikke løfte armene over skulderhøjde i denne periode
- Træning og sport: kan langsomt genoptages efter 4-6 uger — lyt til kroppen og stop, hvis der opstår smerter
- Bilkørsel: du må køre bil, når du føler dig klar til det, og ikke tager stærk smertestillende medicin — typisk tidligst en uges tid efter operationen

Resultatet

Du begynder at kunne se det endelige resultat efter nogle måneder, men hævelse og ardannelse kan tage op til et år at falde helt på plads.

Resultatet af en mommy makeover holder i mange år, men operationen stopper ikke tiden — din krop vil fortsat ældes betinget af arv og levevis. Bemærk, at en senere graviditet eller større vægtændringer kan påvirke både bryst og mave igen.

KOMPLIKATIONER OG RISICI

Mulige komplikationer

En mommy makeover er en sikker, men omfattende operation, hvor flere indgreb udføres samtidig. Som ved alle kirurgiske indgreb er der altid en risiko for komplikationer. Ved forundersøgelsen gennemgår vi de relevante risici i detaljer, tilpasset den konkrete kombination af indgreb og din anatomi.

Blødning: Et hæmatom er en ansamling af blod i det opererede væv. Risikoen for behandlingskrævende blødning er størst i den første uge efter operationen (1-2 %). Mindre hæmatomer absorberer kroppen selv, men ved større hæmatomdannelse kan det blive nødvendigt at udtømme dette i narkose.

Infektion (1-2 %): Der kan opstå infektion i forbindelse med enhver form for kirurgi. De fleste infektioner viser sig inden for nogle få dage til uger efter operationen og behandles med antibiotika. Infektioner i forbindelse med implantater er sværere at behandle og kan i sjældne tilfælde kræve, at implantatet fjernes og genindsættes efter 3-6 måneder.

Væskeansamling: Efter maveplastikken kan der forekomme væskeansamling under huden (4-5 %), hvilket oftest giver anledning til tryksymptomer. Dette kan afhjælpes med udtømning og aftager gradvist i løbet af de næste uger.

Føleforstyrrelser: I en periode efter operationen kan følesansen omkring ar, bryst og brystvorte være nedsat eller ændret. Hos de fleste bliver følesansen normal igen efter nogle måneder, men det kan i nogle tilfælde vare op til et år.

Kapselkontraktur (ved brystimplantater, ca. 4 %): Kroppen kan hos nogle få patienter danne en hård bindevævskapsel omkring implantatet, hvilket forringer det kosmetiske resultat. Risikoen er ikke afhængig af, hvilken implantattype der vælges. Opstår tilstanden, kan den behandles, men det kræver en ny operation.

Blodpropper: Operationens omfang og varighed under fuld bedøvelse øger risikoen for blodpropper i ben og lunger. Du vil derfor få forebyggende blodfortyndende behandling i form af en daglig indsprøjtning før og efter operationen samt støttestrømper, som du skal bære under og efter operationen.

Ardannelse: Omfanget af ar afhænger af, hvilken kombination af indgreb din mommy makeover består af. Du vil typisk få et synligt ar efter en stor maveplastik og efter et stort brystløft. Arrene vil i starten være røde og tydelige, men vil blegne og falde til ro i løbet af det første år. Der er en lille risiko for, at et ar ikke heler tilfredsstillende eller bliver mere synligt end forventet. Har du tidligere haft problemer med uskøn ardannelse, er det vigtigt at oplyse dette ved forundersøgelsen.

Asymmetri: Asymmetri i bryst eller mave kan forekomme, særligt hvis der allerede før operationen var en asymmetri.

Påvirket blodforsyning: I sjældne tilfælde kan der forekomme problemer med blodforsyningen til huden eller brystvorten, så områder af denne dør. Vi vil i sådanne tilfælde afhjælpe tilstanden så godt som muligt, men slutresultatet kan blive påvirket.

Begrænset holdbarhed af implantater: Har din mommy makeover inkluderet brystimplantater, har disse en begrænset holdbarhed. Ruptur kan forekomme mange år efter indsættelsen, og der kan derfor blive behov for udskiftning.

PRAKTISK INFORMATION

Efterkontrol

Ca. 2 uger efter operationen kommer du til en kontrol, hvor eventuelle sting og plastre fjernes, og du får information om det videre forløb.

Vi vil desuden gerne se dig til en kontrol 6 måneder efter operationen, hvor resultatet vurderes og der tages efterbilleder. Ring venligst til sekretæren ca. 1 måned før og aftal tid.

KONTAKT OG NÆSTE SKRIDT

Du er altid velkommen til at kontakte os ved spørgsmål eller ved tegn på komplikationer.

Du kan booke en forundersøgelse online eller ved at ringe til os. Forundersøgelsen er uforpligtende og kan foregå i Vejle, Aarhus og København.