

Mommy Makeover *- Det du SKAL vide*

Introduktion: En "mommy makeover" er en term, der refererer til en kombination af kirurgiske procedurer, der typisk udføres på kvinder efter graviditet og amning for at gendanne deres kropsform og udseende. Denne type makeover kan omfatte forskellige procedurer afhængigt af den enkelte kvindes behov og ønsker. Der er flere grunde til, at nogle kvinder vælger at få en mommy makeover: kropskonturering efter graviditet, fjernelse af overskydende hud og fedt, forbedret selvtillid og velvære eller for tidseffektivitet.

Det er vigtigt at bemærke, at en mommy makeover er en større kirurgisk procedure, der indebærer visse risici og en vis nedetid under helingsprocessen. Sammen med kirurgen gennemgår du dine ønsker til indgrebet, og herefter vil du undersøges for at finde ud af, hvilken behandling, der vil give det bedste resultat.

Hvad sker der under operationen?: Ved en mommy makeover vil du være i fuld bedøvelse, og operationen varer ca. 4 timer. I forbindelse med brystløftet kan der være forskelligheder mellem snitføringen og optegningen, da det afhænger af, hvor højt brystvorten skal løftes. Her vil brystvorteområdet altså flyttes op, men vi sørger for, at du beholder kirtelvævet. Derfor mister du ikke evnen til at kunne amme, og følesansen skades mindst muligt. Maveskindsoperationen starter ved, at der bliver anlagt et snit over skambenet fra hofte til hofte, hvor navlen vil blive skåret fri, og huden bliver løsnet helt op til brystbenet. Den overskydende hud vil fjernes, hvor det er aftalt. Hvis det er nødvendigt, foretages der en bugvægsplastik, hvor musklerne samles i midten. Huden trækkes sammen efterfølgende, og navlen bliver genplaceret. Huden vil efterfølgende blive syet sammen i tre lag, og der vil i nogle tilfælde blive lagt små dræn for at fjerne eventuel væske fra såret. Du vil få en stram bandage på, hvor dine syninger er placeret for at støtte vævet den første måned efter operationen.

Tiden lige efter operationen: I tiden lige efter operationen vil du opleve at have svært ved at strække kroppen helt ud, da det vil være forårsaget af smerter fra maven. Derfor skal du følge kroppens signaler, hvis noget gør ondt, skal du stoppe den bevægelse, der forårsager smerten. De første par dage efter operationen skal du forholde dig meget i ro, du skal dog op og gå lidt rundt men ikke mere end dette.

Smerter: I ugerne efter operationen vil der være smerter og ømhed i operationsområdet. Du kan derfor have brug for smertestillende medicin.

Kontrol, trådfjernelse og plaster: Du vil få udleveret en tid til kontrol 7-10 dage efter operationen, hvor dine tråde skal fjernes, og det fedtsugede område tilses. Hvis du udskrives med dræn, får du en

vejledning i, hvordan disse tømmes og kontrolleres undervejs. Derudover får du en tid 3-5 dage efter operationen, hvor vi fjerner drænene. Du skal komme til kontrol hos plastikkirurgen 3-6 måneder efter operationen. Den præcise tid aftales ved udskrivelsen eller ved et senere opkald. Du kan med fordel anvende Micropore plaster på arret de første tre måneder.

Kompression og bandager: Efter en vellykket operation vil du få både en bh på samt kompressionstøj, der sidder på maven og de fedtsugede områder. Kompressionen må du ikke tage af den første uge. Denne tages af, når du kommer til kontrol 5-7 dage efter operationen. Du skal have kompressions bh i 3 måneder. Derudover skal du bære den resterende kompression i 3-4 uger. Efter den første uge må du gerne tage den af, når du skal i bad.

Fysisk aktivitet: Du skal lytte til din krops signaler. Forekommer der ubehag eller smerte, skal du undlade den aktivitet, der fremkalder smerten.

Sport: Du kan allerede dagen efter operationen gå små ture derhjemme, men mere intens motion, såsom løb og cykling, skal du vente 3-4 uger med. Mere krævende sportsaktiviteter, såsom styrketræning, skal du vente med til 6-8 uger efter operationen.

Pool/havbad: Du skal undgå at bade i pools og havvand i op til 4 uger efter operationen. Sårene skal være helet og falder af før du må bade.

Sovestilling: Det anbefales, at du sover på ryggen de første 3-4 uger efter operationen.

Bilkørsel: Du vurderer selv, hvornår du kan køre bil igen. Det kræver, at du kan reagere optimalt i enhver situation. Så længe du har smerter, er det derfor ikke tilrådeligt at køre bil.

Sol: Efter du er færdig med at bruge dit plaster, skal du påføre solcreme faktor 15+ på arret, når det er udsat for sol.

Arbejde: Det er almindeligt at være sygemeldt fra sit arbejde i 1-2 uger efter operationen, mens det i særlige tilfælde, f.eks. ved fysisk krævende arbejde, kan være op til 3 uger.

Bad: Hvis du får anlagt dræn, skal du indtil drænet er fjernet beholde mavebandagen på, og du skal ikke gå i bad.

Føleforstyrrelser: Når du bliver opereret, vil der ske en påvirkning af følesansen. I månederne efter operationen kan der forekomme føleforstyrrelser, såsom prikken og stikken, i arrene. Dette vil forsvinde i takt med gendannelsen af følesansen. Der kan dog være små områder med permanent tab af følesans.

Blødning: Hos omkring 1% af patienter på verdensplan vil der være blødning i timerne efter operationen. Dette vil medføre en ny operation, oftest i fuld bedøvelse. Det kan være en af årsagerne til at forlænge den tid, du er indlagt, med en ekstra dag.

Infektion: En infektion ses sjældent, men kan ikke udelukkes. Dette vil kræve en antibiotika behandling. Du bør selv holde øje med, om der opstår infektion. En infektion vil typisk være synlig efter 1-2 uger, hvor der opstår rødme og hævelse med tiltagende smerter og feber.

Ar: Operationen kommer til at efterlade ar, som vil være røde og i nogle tilfælde kan være hævede. Arret bliver ofte pænt, men meget få vil udvikle et skæmmende ar (hypertrofisk ar eller keloid). Her kan det være nødvendigt at behandle arret med binyrebarkhormon gentagende gange. Det ses oftest, at der går et til to år, før arret har fået sit endelige udseende. Der kan opstå hellingsproblematikker, hvis dette skulle være tilfældet skal du kontakte klinikken så vi kan behandle det.

Vævsdød: Da huden ved en abdominalplastik løsnes fra den underliggende muskulatur, kan der meget sjældent ses vævsdød langs arret. Dette vil, ligesom en infektion, først kunne ses efter nogle uger og give anledning til sår dannelse. I de fleste tilfælde vil et sådant sår kunne hele med sårbehandling, men det kan blive nødvendigt med en mindre operation for at rette på arret.

29-11-2023 Version 3.0