

# Urodziłam, Kocham, dbam. O siebie także!

W codziennej praktyce spotykamy się z wieloma Mamami, które oddane swojemu ukochanemu potomstwu, chciałyby zadbać o wygląd swojego ciała i powrócić do wyglądu brzucha czy piersi sprzed ciąży. Pytają zatem: czy to w ogóle możliwe?

Po narodzinach potomstwa wiele Pań boryka się z licznymi dolegliwościami. W zależności od tego, czy rodziły siłami natury, czy też wykonywane było cesarskie cięcie – pojawiają się niedogodności utrudniające codzienne funkcjonowanie. Najczęstszymi problemami są sfery okolic intymnych, narządów rodnych oraz brzucha i piersi. Problemy te związane są zarówno z zaburzeniami funkcjonowania, np. odczucia bólowe związane z blizną krocza, jak też z kwestiami wizualnymi, np. zmiana kształtu i jędrności piersi, czy rozciągnięta skóra brzucha, która pomimo ćwiczeń nie powróci już do pierwotnego kształtu. Część kobiet, dzięki predyspozycjom genetycznym oraz wzmożonemu wysiłkowi, powraca do formy sprzed ciąży. Jednak nie wszystko zależy tylko i wyłącznie od determinacji.

Poród – naturalny, czy za pomocą cesarskiego cięcia – niesie ze sobą ryzyko komplikacji. - Niezbyt często wspomnianą, ale powszechną dolegliwością są żylaki odbytu, czyli tak zwane hemoroidy. U osób ze skłonnościami (a szacuje się, że jest to około 60-70% populacji) ulegają one nasileniu w ciąży i jeszcze pogłębiają się podczas porodu siłami natury. U kobiet rodzących drogą naturalną częstsze są też objawy nietrzymania moczu. Niektóre kobiety uskarżają się na obniżenie satysfakcji seksualnej z powodu uczucia „luźnej pochwy”. Poród metodą cięcia cesarskiego nie jest też wolny od wad. Niestety może on powodować szereg komplikacji wczesnych (jak problemy z gojeniem rany i powikłania śródoperacyjne) oraz późnych, jak na przykład pęknięcie macicy przy zbyt wczesnej kolejnej ciąży, poronienia gdy zarodek zagnieździ się w bliźnie macicy oraz zrosty pooperacyjne w jamie brzusznej – wyjaśnia dr Anna Aseńko, specjalista chirurgii ogólnej, chirurg plastyk, lek. medycyny estetycznej.

Powrót do wyglądu sprzed ciąży nie jest możliwy w 100%, chociażby ze względu na zachodzące w ciele zmiany hormonalne wpływające na wygląd, ale można przywrócić Pacjentkom komfort funkcjonalny, estetyczny i wizualny. Dlatego też nowoczesna medycyna tworzy coraz to wygodniejsze i bezpieczniejsze zestawy procedur, dzięki którym można w trakcie jednego zabiegu zoperować kilka okolic. Do takiego typu zabiegów na-

leży Mommy makeover, czyli Przemiana Mamy. Dr Anna Aseńko: - Przyznam, że nie wiem kto był twórcą pojęcia przemiana mamy, jednak musiała to być kobieta chirurg albo bardzo empatyczny mężczyzna. Idea operacji polega na tym, że jest jedna operacja, jedno znieczulenie, jedna rekonwalescencja. Czyli jak najszybszy powrót do swoich codziennych obowiązków, zarówno zawodowych, jak i rodzicielskich.

W standardowy zakres zabiegu Mommy Makeover wchodzi rewalizacja poporodowa – plastyka krocza, plastyka pochwy, plastyka blizny po cesarskim cięciu lub plastyka blizny krocza oraz liposukcja brzucha. - Deformacje brzucha, przepukliny, rozstęp kresy białej, nadmiar skóry po ciąży można usunąć operacyjnie. Tak samo nie stanowią problemu operacyjne zmniejszenie warg sromowych oraz leczenie hemoroidów lub pozostałości po nich w postaci przerośniętych fałdów skóry w okolicy odbytu – dodaje dr Anna Aseńko. Zakres może być jednak ustalony indywidualnie podczas konsultacji lekarskiej. Indywidualne podejście jest tutaj kluczowe ze względu na różne potrzeby – np. liposukcja zamiast plastyki brzucha, czy też implanty piersi lub lifting i podniesienie zamiast ich redukcji.

Ważnym aspektem jest jednoczasowość – wszystkie procedury odbywają się w trakcie jednego zabiegu, więc rekonwalescencja, a tym samym powrót do codziennych wyzwań odbywa się tylko raz. Efekt za to jest całościowy, a wszelkie dolegliwości – bólowe lub wizualne – rozwiązywane są kompleksowo.

## DOM LEKARSKI

Dom Lekarski Centrum Medyczne  
z Oddziałem Szpitalnym

w Piastów Office Center, al. Piastów 30, Szczecin  
tel. 91 469 22 82, [www.domlekarSKI.pl](http://www.domlekarSKI.pl)