ROSKILDE
PRIVATHOSPITAL

# MOMMY MAKEOVER

Denne vejledning er lavet til dig, der ønsker at få foretaget en mommy makeover operation. Det er meget vigtigt, at du læser disse sider grundigt igennem inden operationen.

## Forundersøgelse

Forud for operationen vil du komme ind på klinikken til en forundersøgelse, hvor du er meget velkommen til at medbringe en pårørende. Kirurgen vil tilse dig, spørge ind til dit helbred, og I vil derudover have en snak om dine ønsker og forventninger. Ud fra dette vil kirurgen informere dig om, hvilke muligheder der foreligger, og sammen besluttes det, om en mommy makeover er det rette for dig. Du vil blive grundigt informeret om operationen, forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer. Du får tilmed mulighed for at stille alle de spørgsmål, som du måtte have. Bemærk, at som Sundhedsstyrelsen foreskriver, skal der være en betænkningstid på 7 dage, før behandlingen kan foretages.

## Mommy makeover operation

Nogle kvinder vil opleve at få overskydende slap hud på maven, at brystet begynder at hænge eller at miste fylden i brystet efter at have født børn. Det er helt naturligt, at en graviditet sætter sine spor på kroppen, men for nogle kvinder vil de ændringer være så store, at de vil få svært ved at genkende sig selv i spejlet. For nogle vil det sågar have en negativ indvirkning på deres selvopfattelse og dermed selvtillid. Ikke to kvindekroppe er ens, og derfor vil vi altid skræddersy behandlingen til dig, så du ender ud med et resultat, der lever op til dine forventninger.

En mommy makeover operation er en kombination af to eller flere kirurgiske indgreb. Som oftest vil det være en brystoperation kombineret med en maveplastik. Det kan også være en fedtsugning i kombination med en brystoperation. Vi anbefaler, at du venter med at få foretaget en mommy makeover, til du har født de børn, du måtte ønske at få.

## Forventninger

Der skal gå mellem 3-6 måneder, før det endelige resultat kan vurderes. Du kan forvente, at resultatet af en mommy makeover holder i mange år frem – dog vil din krop naturligvis fortsætte med at ældes. Holdbarheden varierer dog meget fra patient til patient afhængig af genetiske forhold, vævsforhold, ydre forhold, levevis mv. Du skal være opmærksom på, at ændringer i din vægt, rygning og graviditet vil kunne påvirke resultatet markant.

## Før operationen

For at få et tilfredsstillende resultat er det vigtigt, at du ikke er overvægtig og ikke ryger. Hvis dit BMI er over 30, vil du blive bedt om at tabe dig inden operationen. Det skyldes, at der er en øget risiko for komplikationer i forbindelse med både bedøvelsen og operationen. Hvis du er ryger, skal du have været røgfri i 4 uger, før operationen kan foretages. Ellers kan der være øget risiko for

sårhelingsproblemer efter operationen.

## Pause med medicin

Til forundersøgelsen besluttes det, om du skal holde pause med noget af din vanlige medicin inden operationen. Det kan eksempelvis være blodfortyndende medicin som Hjertemagnyl eller Marevan. Dette aftales individuelt, men reglen er, at man holder pause med dette 5-7 dage inden operationen og genoptager behandlingen dagen efter operationen.

## Fiskeolie, ingefær og anden naturmedicin

Hold altid pause med dette - gerne 2 uger før operationen.

## Rygning

Vi anbefaler på det kraftigste et rygestop 4 uger før og efter operationen, idet rygning medfører markant større risiko for lungeproblemer, nedsat sårheling og infektioner efter operationen. Starter du med at ryge igen, anbefales det tidligst 4 uger efter operationen af hensyn til sårheling og det bedst mulige resultat. Man kan godt bruge rygestopmedicin (nikotinplaster og nikotin-tyggegummi).

## Ændringer i helbredstilstanden eller medicin

Når du møder ind til operationen, er det vigtigt, at du føler dig sund og rask. Du skal hurtigst muligt kontakte os på tlf.: +45 4632 5005 i tilfælde af:

- Ændring i din vanlige medicin.
- Ændringer i din sundhedstilstand - dette gælder også forkølelse og feber.
- Ved større tandarbejde som fx rodbehandling mindre end 2 uger før operationen.
- Hvis du får sårdannelser eller betændelser.
- Ved graviditet.

## Faste

Operationen foregår i fuld bedøvelse, og du skal derfor møde op fastende. Indtil 6 timer før operationen må du drikke og spise normalt. Fra 6 til 2 timer før operationen må du drikke gennemsigtige væsker såsom:

- Vand
- Saft
- Te eller kaffe uden mælk

Det tilrådes at drikke noget i denne periode, og det er en fordel, hvis drikken er sukkerholdig. De sidste 2 timer før operationen må du intet indtage.

## Sukkersyge

Har du sukkersyge, og skal du opereres inden kl. 12, må du ikke tage hverken insulin eller tabletter mod diabetes om morgenen på operationsdagen.

## På operationsdagen bedes du:

- Medbringe din vanlige medicin, helst i originalpakninger.
- Tage bekvemt tøj på. Tøjet skal kunne tåle at få gul farve på, da desinfektionsmidlet kan smitte af de første dage.
- Medbringe denne vejledning.

## Forberedelse til operationen

Du møder først en sygeplejerske, der tager imod dig, stiller dig spørgsmål om bl.a. allergi og faste samt giver dig smertestillende medicin. Du taler derefter med plastikkirurgen, får tegnet med tusch hvor du skal opereres, og der tages fotos af operationsområdet. Du vil dernæst møde anæstesilægen, der taler med dig om bedøvelsen. Herefter kommer du ind på operationsstuen.

## Operationen

Operationen foretages i fuld bedøvelse og tager mellem 3-4 timer afhængig af, hvilken kombination af kirurgiske indgreb der er tale om.

## Akutte henvendelser

Ved udskrivelsen får du et akutnummer til din plastikkirurg med hjem. Dette kan du benytte indtil morgenen efter kl. 08.00 i tilfælde af akutte opståede problemer. Efterfølgende kan du kontakte os på vores hovednummer: +45 4632 5005  inden for vores telefontid. Ved akutte henvendelser uden for vores telefontid henvises der til Akuttelefonen på 1813.

## Indlæggelse

Du vil som oftest være indlagt på klinikken indtil næste morgen, og du vil være klar til at blive hentet kl. 08.00. Under indlæggelsen vil sygeplejersken tage sig godt af dig og observere, om der er tegn på blødning. Når du skal hjem, er det vigtigt, at du bliver hentet af en pårørende, da du næppe vil være i stand til at tage offentlig transport. I nogle tilfælde vil man blive udskrevet samme dag og være klar til at tage hjem efter ca. 3 timer efter operationen. Hvorvidt du vil blive udskrevet samme dag eller blive indlagt natten over afhænger af operationens omfang, og det vil være noget, du aftaler med kirurgen til forundersøgelsen.

## I gang igen

Af hensyn til dit almene velbefindende og for at forebygge dannelsen af blodpropper er det vigtigt, at du hurtigt kommer på benene igen efter operationen. Du skal ikke ligge i sengen, men gå stille omkring og sørge for at hvile dig indimellem.

## Sivning og forbinding

Der kan forekomme let sivning fra sårene og drænhullerne de første par dage efter operationen. Særligt hvis der foretaget en fedtsugning, kan det sive med en hel del saftevandslignende væske. Det er helt almindeligt og kræver ikke behandling. Det kan dog være generende og kræve nogle praktiske foranstaltninger som fx, at der skiftes sugende forbinding ofte, og at du evt. dækker seng/stol af med sugende gummiunderlag/håndklæde.

Hvis der er lagt hvide eller blå stykker sugende gazestykker ovenpå plasteret, kan du fjerne dem 1-2 dage efter operationen. Det brune plaster og den sugende forbinding, der sidder på huden, skal du lade blive siddende, til du kommer til kontrol 14 dage efter operationen. Kun hvis der er mistanke om infektion eller allergisk reaktion, skal du tage plasteret af før tid og kun efter aftale med klinikken. Der må helst ikke sidde plaster ved navlen – kun tør gaze. Tjek om du har steril gaze i en førstehjælpskasse, ellers kan du du få en pakke steril gaze med hjem fra klinikken.

## Smerter

Det er naturligt at have smerter efter en operation, men smerterne bør være aftagende efter nogle uger, Er du i tvivl, så kontakt klinikken.

## Du skal tage smertestillende medicin efter aftale med os

Vi anbefaler, at du inden operationen køber Magnesia på apoteket mod forstoppelse. Du får i forbindelse med operationen udleveret smertestillende medicin til de første par dage efter udskrivelsen. Smertebehandlingen består af Paracetamol, Ibuprofen samt Oxynorm, der er et morfinlignende præparat.

Vær opmærksom på, at Oxynorm kan give bivirkninger. Det drejer sig om svimmelhed, døsighed, kvalme, opkastning samt forstoppelse. Som udgangspunkt vil man efter de første par dage have et smerteniveau, der kan lindres med Paracetamol og Ibuprofen. Kontakt klinikken, hvis du stadig oplever et højt smerteniveau efter 3-4 dage.

## Tape (Micropore)

Du har tape på sårene efter operationen. De skal gerne blive siddende på, indtil du kommer til kontrol efter operationen. Du skal altså ikke fjerne tapen selv. Dog skal det fjernes, hvis det væsker meget, bliver rødt eller hvis der opstår kløe (tegn på at huden bliver irriteret af plasteret). Kontakt os endelig, så vi kan sikre os, at det ikke drejer sig om betændelse. Det anbefales, at du bruger 3M plaster-tape på arrene de første 3 mdr. efter operationen. Du skal kun skifte plaster én gang om ugen. Du får tape ved første kontrol, og det kan også købes på apoteket.

## Operationssår

Det er vigtigt at holde øje med, om operationssårene heler som de skal. Tegn på betændelse viser sig ved:

- Rødme
- Varme
- Tiltagende smerter
- Hævelse
- Feber

Har du mistanke om betændelse, så ring til os på tlf.: +45 4632 5005.

## Støttende bandage og bh

For at lægge tryk på operationsområdet og mindske hævelsen bør du bruge den udleverede bh i 3 måneder efter operationen. De første 3 uger efter operationen skal du have bh'en på døgnet rundt. Den efterfølgende tid skal du bruge bh'en i dagtimerne. Du må tage bh'en af i forbindelse med bad, og når den skal vaskes.

Har du samtidig fået foretaget en maveplastik, så skal du anvende det udleverede mavebælte både dag og nat i 3 uger efter operationen. Særligt den første uge skal bæltet være godt stramt. Herefter anvendes mavebæltet yderligere 2-3 mdr. kun om dagen. Hvis dine mavemuskler er blevet syet sammen i forbindelse med operationen, anbefales det at anvende bæltet i 3 mdr. Du må gerne tage bæltet af i forbindelse med bad, og når bæltet skal vaskes. Bæltet kan vaskes ved 30 grader i vaskemaskinen, men må ikke tørretumbles. Når du vasker bæltet, skal du helst ligge ned på ryggen med bøjede ben og hvile. Der er mulighed for at tilkøbe et ekstra mavebælte, hvis du skulle have lyst til det.

Har du også fået foretaget en fedtsugning af et eller flere områder, så skal du anvende den udleverede bandage både dag og nat i 3 uger efter operationen for at lægge et tryk på

operationsområdet og mindske hævelsen. Herefter i yderligere 3 uger i dagtimerne. Bandagen må du tage af i forbindelse med bad, og når den skal vaskes.

## Kontroller

Du vil blive tilbudt en kontroltid hos en sygeplejerske 14 dage efter operationen, hvor tapen vil blive fjernet, og sårene/arrene tilset. Er der anlagt dræn, aftales fjernelse af disse individuelt. Du skal ikke have fjernet tråde, hvis sårene er syet med tråde, som opløser sig selv. Der kan dog være enkelte undtagelser, hvor enkelte tråde skal fjernes. Du vil blive tilbudt en tid til kontrol hos din plastikkirurg 3-6 mdr. efter operationen, hvor resultatet vil blive vurderet. Hvis du får problemer inden, er du altid velkommen til at kontakte os.

## Brusebad og hårvask

Du må tage brusebad 2 dage efter operationen. Det brune tape (Micropore), som sidder på sårene, skal blive siddende indtil din 14-dages kontrol på klinikken. Når du har været i bad, skal du duppe det brune tape med et rent håndklæde, så det bliver tørt, hvorefter du skal tage det udleverede støttende bandage på igen.

## Creme og olier

Du må først bruge creme eller olie, når såret er helet og uden sårskorper. I tiden hvor du bruger tape, skal cremen være optaget i huden, inden du sætter tape på.

## Sollys

For at få så pæne ar som muligt er det vigtigt at beskytte arrene mod sol de første 12 måneder efter operationen. Vi anbefaler, at du beskytter arrene med tøj, plaster eller solcreme med minimum faktor 50.

## Arbejde

Du kan som udgangspunkt genoptage stillesiddende arbejde efter en uge, men dette drøftes med kirurgen ved udskrivelsen efter operationen.

## Bilkørsel

Det er vigtigt, at du stopper med at tage stærk smertestillende medicin, før du sætter dig bag rattet igen. Du må ikke køre bil, før du kan reagere normalt i enhver situation. Det er vigtigt, at du stadig benytter sikkerhedssele.

## Hvad må jeg efter operationen?

Har du fået foretaget en brystforstørrende operation med implantater, skal du undgå at løfte armene højt over hovedet, og du bør tilmed undgå tunge løft. Du må maks. løfte 2 kg. i alt de første 4 uger og maks. 1 kg. per arm. Du må gå ture, når du har lyst. Cykelture er tilladt efter 1- 2 uger. Efter 3-4 uger kan du dyrke sport med hensyntagen til ømhed. Du må svømme 2-3 uger efter operationen - dog skal operationssår være helet dvs. ingen synlige sårskorper.

## Sovestilling

Vi anbefaler, at du ikke ligger på maven eller siden i ca. 6 uger efter operationen.

## Forventninger til de første uger efter operationen

Der kan være hævelse og misfarvning (blodudtrædninger) i operationsområderne. Dette er

forventeligt og forsvinder igen. Der vil også være øget varme i området, og du kan opleve kløe, prikken og evt. svie i ar samt operationsområdet. Du kan tilmed opleve føleforstyrrelser samt kortvarige jag i brystområdet, hvis du har fået foretaget en brystoperation.

## Mulige bivirkninger og komplikationer

Der kan i nogle tilfælde komme små sår eller blærer ved arrene. Det er almindligvis ukompliceret, og sårene heler af sig selv.

## Føleforstyrrelser

Ved en brystoperation kan følesansen af brystvorterne bliver påvirket i forbindelse med operationen, og man kan opleve nedsat følsomhed af brystvorterne. Enkelte mister helt følsomheden, mens nogle oplever øget følsomhed. Der er næsten altid et større eller mindre tab af følesansen på området omkring arret, som sjældent er permanent. Følsomheden bedres oftest i løbet af 1-2 år efter operationen. Den normale følsomhed vender dog ikke altid tilbage, og i de tilfælde findes der desværre ingen behandling.

Ved en maveplastik kan følesansen kan forsvinde varigt på et håndfladestort område under navlen. På resten af maven vil der være nedsat eller ændret følesans i en del måneder, men typisk vil det bedres med tiden. Typisk over 1-2 år.

## Efterblødning

I sjældne tilfælde kan der opstå en efterblødning efter en operation, hvilket kan kræve en ny operation. Sker det, skal du straks kontakte din kirurg. Vi bærer udgifterne til en reoperation på vores privathospital ved efterblødning.

## Infektion

Ved al kirurgi kan der komme infektion, og selvom dette er sjældent, så bør man alligevel være opmærksom på det. Infektion viser sig ved rødme, varme , hævelse, dunkende smerter, feber eller påvirket almen tilstand. Du kan også opleve sivende væske fra operationssårene. Det er vigtigt, at du kontakter din kirurg, hvis du har mistanke om infektion, da det kræver antibiotisk behandling.

## Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål, så besvarer vi dem altid gerne, og vi ser dig også gerne til en ny kontrol eller konsultation uden beregning.

Ringstedgade 19, 4000 Roskilde
kontakt@roskildeprivathospital.dk
tlf.: 4632 5005