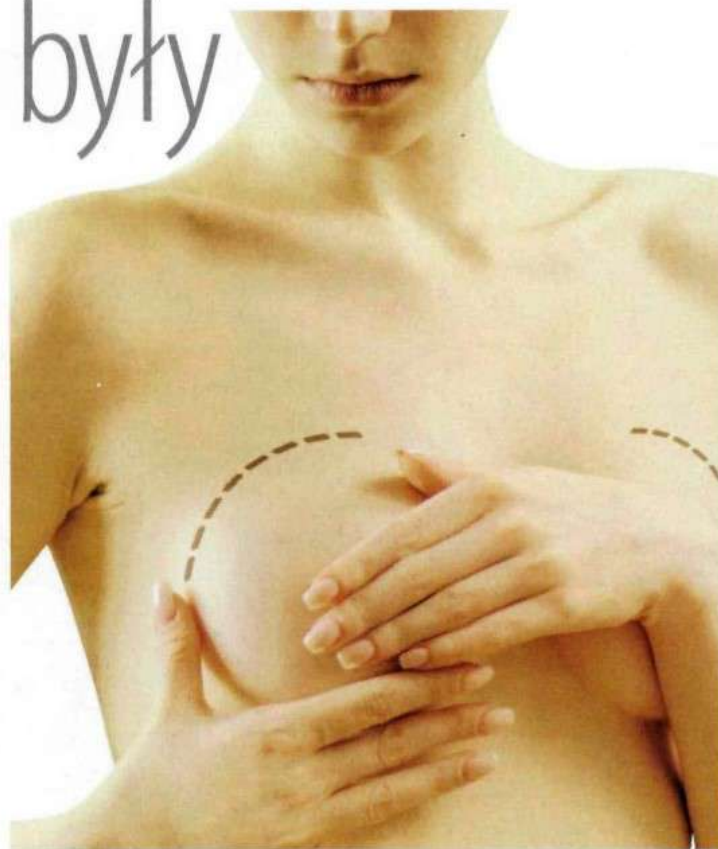


# By piersi znów były piękne

Wiele kobiet nie lubi oglądać własnych piersi po ciąży i karmieniu, bo nie wyglądają one dobrze: są obwisłe i „puste”. Albo asymetryczne. Wtedy z pomocą przychodzi medycyna. Opisujemy zabiegi chirurgiczne, które poprawiają wygląd biustu.

■ TEKST: AGNIESZKA ROSZKOWSKA



**K**obiece piersi różnie znoszą okres ciąży i karmienia – jedne wciąż wyglądają dobrze, inne niestety tracą na urodzie. Przyczyną zwykle jest nie tyle karmienie piersią, co sama ciąża: biust sporo się wtedy powiększa, rozciągając skórę, której po ciąży jest za dużo – stąd efekt obwisłego i „pustego” biustu. Kobiecie trudno to zaakceptować, bo piersi to jeden z najważniejszych atrybutów kobiecej urody. Rozwiązaniem może być wówczas zabieg chirurgiczny. Jednak wiele kobiet ma obawy, bo zabiegi takie są nie tylko kosztowne (NFZ ich nie refunduje), lecz także – jak wszystkie zabiegi chirurgiczne – wiążą się z ryzykiem i dyskomfortem. Wyjaśniamy, jak takie operacje przebiegają, czy są bezpieczne i od czego zależy efekt końcowy.

## ZANIM SIĘ ZDECYDUJESZ

Rozważając taką operację, wybierz doświadczonego chirurga, cieszącego się dobrą opinią wśród pacjentek. Poprawa wyglądu piersi po ciąży to spore wyzwanie i nie każdy chirurg powinien się tego podejmować – brak odpowiedniej wiedzy i doświadczenia może narobić poważnych szkód. Wybierając dobrą klinikę czy lekarza, będziesz też mieć pewność, że stosowane tam materiały, np. implanty piersiowe, są wysokiej jakości, co też jest niezwykle ważne. Powinnaś wiedzieć, że choć sama operacja trwa ok. dwóch godzin, to cały proces korekcji biustu trwa kilka miesięcy. Przed zabiegiem trzeba odbyć kilka wizyt – nie tylko u chirurga, lecz także u anestezjologa, bo wszystkie operacje wykonywane są w znieczuleniu ogólnym, trzeba wykonać kil-

ka badań (krwi, moczu, USG piersi, EKG), a po zabiegu jest czas leczenia ran i rehabilitacji. Musisz się też przygotować na spore koszty – operacje piersi kosztują od kilkunastu do 30 tys. złotych. Uwaga: nie zawsze operację można wykonać – przeciwwskazania to m.in. skazy naczyniowe, zaburzenia krzepliwości krwi, nieuregulowane nadciśnienie, nieuregulowana cukrzyca, infekcje ropne skóry w miejscu zabiegu.

## POWIĘKSZENIE PIERSI

Można to zrobić na dwa sposoby – umieszczając w piersiach implanty silikonowe lub powiększając je przez wstrzyknięcie własnej tkanki tłuszczowej pacjentki. Implanty mają różne wielkości i kształty (okrągłe, lezki). Wprowadza się je po nacięciu piersi w fałdzie podpiersiowym lub wokół otoczki brodawki (odchodzi się od nacięcia od strony pachy, bo wtedy większe jest ryzyko powikłań). Implant może być umieszczony pod gruczołem piersiowym lub pod mięśniem piersiowym – zależy to od warunków anatomicznych pacjentki. Po założeniu szwów i opatrunków pacjentce zakłada się specjalny stanik formujący, którego noszenie ma ostatecznie ukształtować wygląd piersi; trzeba go nosić przez dwa miesiące. Końcowy efekt widoczny jest zwykle po około trzech miesiącach od zabiegu.

W celu zminimalizowania bolesności i obrzęku piersi w początkowym okresie po operacji niezbędna jest rehabilitacja i nauka odpowiednich zachowań – już po dwóch tygodniach od operacji można rozpocząć zabiegi, które mają zmniejszyć widoczność blizn, a zwiększyć miękkość piersi.

Powiększanie piersi tkanką tłuszczową jest nieco mniej inwazyjne – sprawdzi się u pań, które chcą nieznacznie powiększyć i wymodelować piersi. Jest też dobrą metodą do wyrównywania asymetrii piersi, co po karmieniu naturalnym dość często się zdarza.

Zaletą tej metody jest jednoczesne „rzeźbienie” wybranych partii ciała – podczas liposukcji pobiera się tkankę tłuszczową z brzucha, bioder lub ud, i przeszczepia się ją do piersi. Metoda ta pozwala na ujędrnienie piersi, poprawę ich kształtu oraz zwiększenie objętości. Pacjentka zostaje w klinice jedną dobę. Przez kilka tygodni musi nosić stanik bez fiszbin oraz ubranko uciskowe – w miejscach, skąd odessano tłuszcz. Dyskomfort jest mniejszy niż po powiększeniu implantami – tłuszcz podawany jest małą kaniulą (rurką) z wielu wkluć, ślady po nich po tygodniu są niewidoczne. Po liposukcji pozostają minimalne blizny (nacięcia na kaniulę).

## PODNIESIENIE PIERSI

Operacja polega na wymodelowaniu od nowa kształtu gruczołu piersiowego i usunięciu nadmiaru skóry. Przy okazji można też – gdy jest taka potrzeba – skorygować kształt i wielkość brodawki sutkowej i jej otoczki. Blizny zlokalizowane są wokół otoczki, pionowo oraz w fałdzie podpiersiowym. Możliwe jest jednoczesne powiększenie piersi przy użyciu implantu. Po operacji przez dwa miesiące trzeba nosić specjalny stanik pooperacyjny, aby piersi się odpowiednio ukształtowały. Ostateczny efekt uzyskuje się zwykle po upływie trzech–sześciu miesięcy od operacji.

## ZMNIEJSZENIE PIERSI

To operacja, podczas której redukuje się część tkanki tłuszczowej oraz usuwa się nadmiar skóry i tkanki podskórnej. Pozostałą część tkanki tłuszczowej modeluje się tak, aby piersi stała się jędrniejsza i wyżej usytuowana. W zależności od metody zmniejszenia piersi cięcie i blizna są wokół otoczki i pionowo od otoczki do bruzdy pod piersią albo wokół otoczki, pionowo i w fałdzie.



## EKSPERT RADZI

**dr Marek Szczyt**, chirurg plastyk,  
twórca i właściciel klinik Dr Szczyt Chirurgia  
Plastyczna, [www.drsczyt.pl](http://www.drsczyt.pl)

### Czy piersi operuje się dopiero po urodzeniu ostatniego (zaplanowanego) dziecka, czy niekoniecznie?

Decydując się na operację poprawiającą wygląd piersi, należy wziąć pod uwagę, że gdy wykona się zabieg przed ciążą – po urodzeniu dziecka piersi mogą zmienić kształt. Jest to wynik naturalnych procesów zachodzących w gruczołach piersiowych. W tym przypadku implant nie zmieni swojego położenia, ale istnieje ryzyko, że po ciąży potrzebny będzie zabieg mastopleksji, czyli podniesienia piersi.

Chociaż decyzja o zabiegu po ostatnim planowanym porodzie jest zdecydowanie bardziej zasadna, na pierwszym miejscu są zawsze potrzeby pacjentki. Jeśli wygląd piersi ma dla niej priorytetowe znaczenie, bo wpływa na życie czy postrzeganie własnej osoby, nie należy odkładać decyzji o zabiegu.

Bezpośrednio po operacji pacjentka ma zakładany stanik, który ma na celu prawidłowo podtrzymywać piersi i ukształtować ostateczny wygląd biustu. Stanik powinien być noszony całodobowo przez miesiąc. Przez kilka dni po operacji piersi będą nieco twardsze i obrzęknięte. Pełny okres rekonwalescencji trwa nawet rok – dopiero wtedy można w pełni zobaczyć oraz ocenić efekty zabiegu.

## CZY EFEKT NIE ROZCZARUJE?

Aby tak było, trzeba wybrać dobrego lekarza i dużo z nim rozmawiać: kobieta musi mówić, jakie ma oczekiwania, a lekarz szczerze i trzeźwo oceniać realia. Rozmiar implantów na przykład nie może być zbyt duży, powinien być dopasowany do sylwetki, by piersi nie wylądowały pod pachami lub nie były zbyt dużym obciążeniem dla kręgosłupa. Warto, by lekarz pokazał pacjentce na zdjęciach, jaki efekt jest możliwy do osiągnięcia u niej – to pozwala uniknąć rozczarowań.