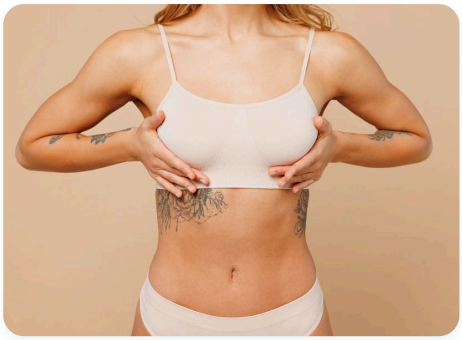
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

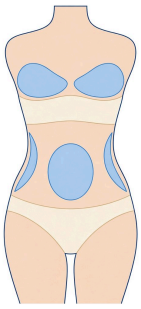
Mommy makeover: как безопасно сочетать операции

Что обычно входит в комбинированный план, как хирург решает, что можно сделать вместе, и когда разумнее разделить на этапы



Беременность растягивает кожу, разводит мышцы живота и опустошает верхнюю часть груди. Вес можно сбросить, мышцы – натренировать; растянутую кожу и разошедшуюся мышечную стенку без операции часто не вернуть.

ЗОНЫ, КОТОРЫЕ ИСПРАВЛЯЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО



Грудь, живот и бока. Каждой зоне может понадобиться своя операция; план решает, что сочетать.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

- ✓ **Кожа живота.** Растянута сверх способности сокращаться; свисает или собирается складками, особенно ниже пупка.
- ✓ **Брюшная стенка.** Две прямые мышцы расходятся (диастаз), и выпуклость остаётся даже при напряжении.
- ✓ **Грудь.** Объём в верхней части утрачен, кожа растянута, грудь опущена.
- ✓ **Жир.** Отложения на боках и внизу живота, которые не уходят с тренировками.

ОПЕРАЦИИ, КОТОРЫЕ СОЧЕТАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО

Абдоминопластика
Убирает кожу, ушивает мышцы, перемещает пупок.

Липосакция
Бока, бёдра и поясница – для уточнения контура.

Подтяжка груди
Поднимает и придаёт форму; иногда с имплантом для объёма сверху.

Уменьшение или увеличение груди
Когда важен размер, а не только положение.

ⓘ Название не означает фиксированного набора. Кому-то нужна только абдоминопластика, кому-то – только грудь. Сочетание определяет осмотр, а не название.

Опишите, что беспокоит больше всего, по порядку. Порядок определяет план.

СТРАНИЦА 2 ИЗ 4

Как решают вопрос сочетания

Сочетание операций экономит один наркоз, одно восстановление и одну поездку. Но оно же удлиняет операцию и повышает нагрузку на организм. Задача хирурга – найти ваш баланс.

ЧТО ЗАДАЁТ ПРЕДЕЛ

Сначала безопасность

1 **Длительность**
Долгая операция повышает риск; у большинства команд есть предел.

2 **Ваше здоровье**
Вес, давление, свёртываемость, курение.

3 **Объём**
Полная абдоминопластика плюс грудь – большой день.

4 **Условия клиники**
Ночное наблюдение и мониторинг должны соответствовать операции.

5 **Восстано… дома**
Помощь с д… тяжестями … недели и до…

ОДИН ЭТАП ИЛИ ДВА

Одна операция

Всё за одну сессию.

- ✓ Один наркоз, одно восстановление, одна поездка
- ✓ Ниже общая стоимость
- ✓ Дольше операция, тяжелее первые две недели
- ✓ Подходит, если позволяют здоровье и объём

Два этапа

Обычно сначала живот, потом грудь, или наоборот.

- ✓ Короче операции, легче каждое восстановление
- ✓ Ниже риск, если объём или здоровье вызывают вопросы
- ✓ Две поездки и два восстановления
- ✓ Часто разумнее при большом объёме

Почему «меньше за раз» — иногда ответ эксперта

Хирург, предлагающий этапы, осторожничает не ради осторожности. После определённой длительности операции риск осложнений растёт быстрее, чем выигрыш в удобстве. Честный план – тот, что сохраняет вашу безопасность, даже если это две поездки.

Спросите прямо: сделает ли команда ваш план за один этап и почему.

СТРАНИЦА 3 ИЗ 4

Кому это обычно подходит

Лучшие результаты у пациенток, которые больше не планируют детей, достигли веса, который могут удерживать, и заранее организовали реальную помощь дома на первые две недели.

ОБЫЧНО ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ

- ✓ Минимум через 6–12 месяцев после родов и после окончания кормления
- ✓ Вес стабилен несколько месяцев, близок к обычному
- ✓ Новые беременности не планируются
- ✓ Не курите или бросили задолго до операции
- ✓ Помощь дома на две недели организована

ОБЫЧНО ЛУЧШЕ ПОДОЖДАТЬ

- ✗ Ещё кормите грудью или роды были несколько месяцев назад
- ✗ Планируете ещё одну беременность
- ✗ Вес всё ещё заметно меняется
- ✗ Некому помочь с тяжестями и детьми
- ✗ Ждёте от операции того, чего ещё не дало похудение

ТРИ ПАЦИЕНТКИ, ТРИ ПЛАНА

ПРОФИЛЬ 1

Двое детей, стабильный вес

Дряблая кожа внизу живота, выпуклость при напряжении, грудь опущена, но хорошего размера.

→ **Абдоминопластика с ушиванием мышц и подтяжка груди — часто за один этап**

ПРОФИЛЬ 2

После большого похудения

Много лишней кожи на животе и груди, а также на боках.

→ **Поэтапно: сначала живот и бока, потом грудь**

ПРОФИЛЬ 3

Главное — грудь

Живот устраивает; верх груди пустой, грудь опущена.

→ **Подтяжка груди с имплантом или без; без операции на животе**

Восстановление недооценивают чаще всего. Несколько недель вы не сможете поднять малыша. Честно спланировать это – такая же часть отбора, как и осмотр.

Расскажите не только о теле, но и о доме: план должен подходить к обоим.

СТРАНИЦА 4 ИЗ 4

Восстановление после комбинированной операции

Комбинированная операция – это одно восстановление вместо двух, но более тяжёлое. Главное испытание – первые две недели; дальше становится легче быстро.

ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА

ДЕНЬ 1–2
Стационар
Обычно две ночи; ходьба слегка согнувшись, с помощью.

НЕДЕЛЯ 1
Отдых
Бельё и поддерживающий бюстгальтер; дренажи сняты; короткие прогулки.

НЕДЕЛЯ 2
Прямо
Можно стоять прямо и работать за столом; без тяжестей.

НЕДЕЛЯ 4–6
Обычная жизнь
Большая часть активности возвращается; бельё ещё носят.

МЕСЯЦ 3
Стабильно
Отёк в основном ушёл; рубцы ещё созревают.

ОРГАНИЗУЙТЕ ДО ПОЕЗДКИ

- [ ] Взрослый рядом дома на первые две недели
- [ ] Помощь с детьми: поднять, искупать, отвезти в школу
- [ ] Кресло-реклайнер или приподнятое положение для сна с опорой
- [ ] Свободная одежда с застёжкой спереди
- [ ] Отпуск: две-три недели при офисной работе

ЧЕГО ОЖИДАТЬ

- ✓ **Стянутость.** В животе неделями; выпрямиться полностью получается постепенно.
- ✓ **Бельё.** Компрессионное бельё и поддерживающий бюстгальтер днём и ночью столько, сколько назначено.
- ✓ **Рубцы.** Рубец на животе расположен низко, под бельём; на груди – по схеме подтяжки. Оба светлеют в течение года.
- ✓ **Результат.** Оценивают через шесть месяцев, когда отёк ушёл и форма установилась.

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Поговорите с нами, прежде чем решать

Консультация
Бесплатный разговор с координатором, без обязательств.

Пришлите фото
Медицинская команда ответит оценкой.

WhatsApp
Отвечаем на вашем языке, обычно в тот же день.

✓ **Бесплатная консультация · Бесплатная оценка врача**

WHATSAPP

ЧИТАТЬ ОНЛАЙН

ПОЧЕМУ ESTECENTER?

- ✓ Опытные медицинские команды
- ✓ Индивидуальный план лечения
- ✓ Поддержка иностранных пациентов
- ✓ Сопровождение на всём пути

estecenter.com/ru

Это руководство носит информационный характер.
Возможность лечения определяется после медицинского обследования.