



Anya születik

# Szülés után is csúcsformában

## Mivel jár a plasztikai műtét?

*Számos módja van annak, miként lendülhetünk újra formába a szülés után. Van, aki a diétára esküszik, egyre többen választják a mozgást, mások ötvözik a kettőt, de olyanok is akadnak, akik műtéti úton keresik a megoldást.*

A test és a lélek harmóniája minden embernek rendkívül fontos. Ez nem csupán az ép testben ép lélek vonatkozásában, hanem a szép testben (szép lélek összefüggésben is teljesen igaz.

Az édesanyák természetes igénye, hogy gyermekük világra hozatala után is vonzónak érezzék magukat. Az önmagával elégedett anya képes gyermekének is önbizalmat, magabiztosságot sugározni. A szülés a nőiesség kiteljesedése, a terhesség alatt bekövetkező változások azonban sok esetben épp ennek átélését nehezítik meg. A szépségipar ma már számos eszközt és módszert kínál arra, hogy a testformálás eredménye közelítsen az elképzeltéhez. Érdekes alaposan körülnézni, összehasonlítani a szolgáltatásokat, figyelembe véve közben az egyéni adottságokat, lehetőségeket. Az, aki pontosan tudja, hogy már néhány hónap rendszeres mozgás is sikerre vezet, inkább utazásra, pihenésre vagy tanulásra költse a pénzét, annak viszont, aki már megtapasztalta kitarításának teljes hiányát, más megoldás után kell néznie. Lapunk 50. oldalán már megismerhettek egy kitartó hölgyet, most a másik utat mutatjuk be.

### Striák

A várandósság kilenc hónapja alatt számtalan változás történik a kismama szervezetében. A legszembetűnőbb a folyamatosan növekvő pocak, ami gyak-

ran együtt jár a terhességi csíkok, az úgynevezett striák megjelenésével. Kialakulásuk megelőzését napjainkban számos kiváló készítmény segíti. Ezekkel – már a terhesség első hónapjától kezdve – folyamatosan felkészíthetjük a bőrt a tágulásra. A striák kialakulása azonban nagymértékben függ a genetikai adottságoktól, így sok esetben a legnagyobb odafigyelés és gondos ápolás ellenére is megjelennek.

Egyénenként változik, hogy a terhességi csíkok mekkora problémát okoznak. A striák és általában a terhesség miatt bekövetkező változások oly mértékben gátlásossá tehetik a nőket, hogy az kihat önbizalmukra, sőt megkeserítheti a szülés utáni szexuális élet újramezdését is. A jelenség az újdonsült apukák minden próbálkozása, dicsérő szava ellenére is egyre nyomasztóbb lehet.



A striák állapota bizonyos kozmetikai eljárások segítségével javítható, plasztikai műtét segítségével azonban látványosabb eredmény érhető el. A beavatkozást a legtöbb esetben összekötik a hasplasztikával vagy mellfelvarrással. A felesleges bőr eltávolításával a maradó bőr feszesebbé válik, ezáltal azok a csíkok, amelyeket nem távolítottak el, elhalványodnak, kevésbé lesznek feltűnők.

### **Hasplasztika**

A hasi területen bekövetkező változások gyakran a bőr megnyúlását okozzák, és különösen második, harmadik szülés után egyre nehezebben nyeri vissza eredeti állapotát. A terhesség miatt kitágult bőr elveszti rugalmasságát, petyhüdtté, lógóvá válik. Ez gyakran együtt jár a zsírfelesleg lerakódásával. Vannak olyan adottságú nők, akik a makacs zsírpárnáktól sok esetben a leghatékonyabb diéta és rendszeres mozgás ellenére is csak hasplasztika segítségével tudnak megszabadulni. A műtét lényege a hasbőr-, vele együtt zsírfeleslegének eltávolítása, a hasfali izomzat szétesésűsása esetén kiegészítve annak helyreállításával. A kímetszéseket esetenként zsírleszívással is ki kell egészíteni, ez a műtéttel egyszerre elvégezhető. A beavatkozás nyomán a megmaradó bőr feszessé válik, a zsírfelesleg eltávolítása, illetve a hasfali izomzat helyreállítása következtében lényegesen javul a has formája.

### **Zsírleszívás**

A zsírleszívás a nőket különösen érzékenyen érintő területeken (csípő, has, combok) lerakódott zsírpárnák eltüntetésére is alkalmas. Jól megválasztott esetekben a módszer megfelelő eredményt hoz, megszünteti a testforma helyi hibáját. Mindez nem látszik azonnal, mivel a beavatkozás után duzzanat keletkezik. A végső forma kialakulása néhány hónap múlva várható. Egy-két hét kímélő életmód után gyakorlatilag normális életvitel folytatható, de a sportolás csak egy hónap múlva kezdhető el.



ya születik



## Mellplasztika

A leggyakrabban végzett beavatkozás a mellplasztika. A mell szintén a nőesség fontos szimbóluma, változása a legtöbb nőt érzékenyen érinti. A terhesség alatti hormonális változások következtében, majd a szülés után, a szoptatás időszakában a mell mérete és alakja is változik. A bőr feszességének megőrzésére sokat tehetünk a különböző ápolókészítményekkel. Ha valaki mégis a szépészeti eljárás mellett dönt, akkor előtte minden esetben személyes konzultáción ismeri meg a műtéti lehetőségeket, ez lehet mellfelvarrás vagy implantátum behelyezése. Az elválasztás után a mellek fél-egy évvel később érik el végleges formájukat, csak ekkor végeznek korrekciót. A szakemberek hangsúlyozzák, hogy a mellnagyobbítás és a mellfelvarrás sem akadály a későbbi szoptatásnak.

A mellkorrekcióval azért is érdemes várni, illetve előre egyeztetni családtagokkal, mert a műtétek után két hétig nem ajánlott az autózás, és további hat hétig ajánlott tartózkodni minden olyan tevékenységtől (például nehéz tárgyak emelése), illetve olyan típusú sportoktól, amelyek erős vállmozgással járnak, így a gyermek ellátásához is segítségre lehet szükség. A szülés után végzett plasztikai beavatkozásokról általában elmondható, hogy csak a terhesség, illetve a szoptatás befejezése után, a végleges állapot (a mell végleges mérete és alakja, a hosszú távon tartani kívánt testsúly) elérése után javasolt és érdemes elvégezni.

## A szakember véleménye

„Vitathatatlan, hogy vannak erősebb és finomabb eltérések, de nem biztos, hogy egy enyhébb »hiba« nem okoz viselőjének sokkal több problémát, gátlást, önbizalomhiányt, következményes magánéleti, párkapcsolati, családi, de akár munkahelyi, karrierbeli gondokat, mint azt egy külső szemlélő gondolná, illetve egy sokkal erőteljesebb elváltozás sem biztos, hogy zavarja viselőjének lelki egyensúlyát – vélekedik dr. Kathó Jenő plasztikai sebész. – Az esztétikai műtéteket gyakorta teljesen fölösleges, úgymond »luxus«, nyilvánvalóan nem helyénvaló beavatkozásoknak bélyegzik. Ezek azonban nemcsak külsőnket változtatják meg, de egyben javíthatják az önmagunkról alkotott képet. A plasztikai sebészek gyakran látják, tapasztalják, pácienseiktől hallják, mekkora változást hoz az életükben egy jól sikerült műtét. A szépészeti beavatkozások lényege pedig éppen ez, vagyis a megcsapant lelki egyensúly, önbizalom visszaállítása, a női vonzerőbe vetett hit megerősítése.”

## Elegendő lefogyni?



A nők mintegy 85 százalékánál előbb-utóbb jelentkezik a narancsbőr. A leginkább esztétikai problémát jelentő elváltozásra ezerféle, többé-kevésbé hatékony gyógymód létezik, egy amerikai kutatás azonban azt igazolta, hogy elég lehet csupán leadni a felesleges kilókat – és már el is múlt a jelenség. A kutatást – talán kissé meglepő módon – az Amerikai Plasztikai Sebészeti Társaság végezte. Vizsgálataikba 29, a narancsbőr tüneteit mutató túlsúlyos és elhízott nőt vontak be, akik orvosi felügyelet mellett radikális fogyókúrán vettek részt. Átlagosan tizenöt kilót adtak le (egy és ötven között), és a narancsbőr tünetei 17 esetben javulást mutattak, igaz, kilenc esetben az állapot inkább romlott. A legkedvezőbb változás azoknál mutatkozott, akik nagy túlsúlytól szabadultak meg, de szerepet játszott a bőr feszessége is. A cellulitisz azoknál fokozódott, akiknek a fogyás után laza lett a bőrük.

FORRÁS: MEDIAPRESS HÍRSZOLGÁLAT

FORRÁS: WWW.OXYGENMEDICAL.HU

