

À quoi s'attendre...

Après le premier mois suivant votre réduction mammaire

Une fois les pansements retirés après la réduction mammaire, vous remarquerez beaucoup de changements positifs.

Le premier mois après l'opération est le moment où se produit la guérison la plus importante. Les incisions guérissent rapidement et à la fin du mois, elles sont assez fortes pour tenir vos chairs comme à la normale. Pendant ce temps, il est très important de se détendre et d'éviter les activités physiques pour permettre aux seins de guérir rapidement et sans problèmes.

Au cours du premier mois, essayez...

- D'éviter l'exercice et les mouvements excessifs de vos seins, y compris le sport, vous rendre au gym, le yoga, vous promener, etc.
- De vous abstenir de faire des mouvements répétitifs des bras et du haut du corps.
- De vous détendre autant que possible.
- De continuer vos activités quotidiennes normales comprenant les travaux ménagers légers.
- De continuer de prendre soin de vos enfants comme d'habitude.

Les incisions aux seins

Durant la première ou la deuxième semaine suivant l'opération, il est normal que les incisions saignent à l'occasion ou encore que de petites quantités de fluide jaune s'en écoulent. Pour cette raison, il est sage de conserver un pansement léger dans votre brassière pour absorber le fluide et protéger vos vêtements.

Vers la fin du premier mois, vous remarquerez de petites sutures apparaissant à travers les incisions. Bien que toutes les sutures soient résorbables et qu'elles se dissoudront d'elles-mêmes, à l'occasion, votre corps les rejettera. Cela est normal. Les petites extrémités, quoiqu'ennuyantes, tomberont d'elles-mêmes. Si l'on observe aux extrémités des sutures une petite quantité de rougeurs dans l'incision, il faut simplement garder la région propre et appliquer une crème antibiotique comme du Polysporin^{MD} une ou deux fois par jour jusqu'à la guérison. C'est un inconvéniement mineur qui guérira par lui-même.

Les bandelettes sur les incisions (Steri-Strips^{MC})

Les bandelettes sont appliquées sur les incisions à la fin de l'opération et vous les verrez après le retrait des pansements. On utilise pour les garder en place un type de colle pour la peau (Mastisol^{MD}). Il faudra les enlever 1 semaine après le retrait des pansements. Pendant la douche, étendre du savon sur les seins et après quelques minutes, les bandelettes peuvent être facilement retirées. Les bandelettes ne tomberont pas d'elles-mêmes. Vous devez les retirer.

Douleur et inconfort

Une fois les pansements retirés, la quantité de douleur et d'inconfort sera bien moindre qu'après l'opération. La plupart des patientes ne prennent que du Tylenol^{MD} à l'occasion.

Les bandages

Il faut porter une brassière tous les jours pour réduire la quantité de mouvement des seins pendant les activités quotidiennes. Pour protéger les vêtements contre les taches de sang ou l'écoulement occasionnels, porter un pansement léger à l'intérieur de la brassière. On peut se procurer des pansements à la pharmacie, mais des serviettes féminines déodorantes minces ou même des essuie-tout (Scott^{MD} Towels) pliés peuvent être utilisés. Il faut continuer de porter des pansements à l'intérieur de la brassière jusqu'à la guérison.

complète des incisions. Il est normal d'avoir des petites quantités d'écoulement rouge, rose ou jaune dans les premières semaines après l'opération.

La guérison des seins

Pendant le premier mois suivant les incisions, il est normal que les seins guérissent différemment. Il arrive souvent qu'un sein soit plus enflé, plus douloureux ou plus meurtri que l'autre. Une fermeté dans les seins est aussi normale et se résorbe généralement lentement au cours des semaines ou des mois après l'opération. Une petite ouverture peut se produire le long de l'incision et guérira d'elle-même en gardant la région propre et en appliquant quotidiennement un onguent antibiotique (p. ex., Polysporin^{MD}).

Sommeil

Une fois les pansements retirés, vous pouvez retrouver vos habitudes normales de sommeil si vous êtes à l'aise de le faire. Même si les patientes peuvent dormir sur les côtés ou le ventre après une semaine ou deux, d'autres trouvent qu'un mois ou deux de guérison sont nécessaires avant de pouvoir dormir dans la position désirée.

Sensation

Il est normal de ressentir une différence dans la région entourant le mamelon et celle du bas du sein après l'opération. Cela revient généralement à la normale en quelques semaines ou en quelques mois, bien que ce soit encore plus long chez certaines patientes. Il n'y a rien à faire pendant le premier mois suivant l'opération. Essayez seulement d'être patiente.

Retour au travail

La guérison d'une réduction mammaire est différente d'une patiente à l'autre. Le stress et la tension découlant de l'opération laissent à bon nombre de personnes un sentiment de fatigue pendant plusieurs semaines. La plupart des patientes peuvent généralement reprendre un travail léger en 2 à 4 semaines. D'autres patientes veulent retourner au travail dès que possible et elles peuvent recommencer leur travail de 3 à 4 jours après la réduction mammaire.

Combien de temps faut-il avant d'être complètement guérie?

Vos seins n'auront généralement pas atteint leur forme finale immédiatement après l'opération, une période de 6 mois peut être nécessaire avant que tout se place. Les cicatrices découlant de la réduction mammaire sont visibles et permanentes, elles peuvent rester bosselées et rouges pendant des mois. La plupart des cicatrices deviendront moins visibles avec le temps et peuvent pâlir pour se transformer en fines lignes blanches. Les cicatrices sont limitées à la partie inférieure du sein et ainsi ne paraîtront pas avec des vêtements au décolleté profond et des maillots de bain.

Un certain temps peut être nécessaire pour vous accoutumer à votre nouvelle apparence. *De toutes les interventions esthétiques, la réduction mammaire est celle qui a le plus haut taux de satisfaction des patientes. Presque toutes les femmes ayant subi cette intervention sont satisfaites des résultats.*

En cas de problème

Prière de communiquer avec mon bureau en composant le 514 933-3449 pour des questions ou des préoccupations après l'opération.