

À quoi s'attendre...

Après votre réduction mammaire

Au retour à la maison suivant une réduction mammaire, il est temps de vous détendre et de laisser votre corps guérir. Si possible, il faut envisager de passer deux semaines de repos à la maison en faisant des activités légères telles que lire et regarder la télévision. C'est peut-être une bonne idée d'avoir une réserve de vos livres, magazines et DVD favoris.

De plus, il peut être utile de :

- Garnir le garde-manger ou le réfrigérateur de repas simples à faire, comme des repas congelés.
- Acheter des pailles adaptables et des boissons en cannette plutôt qu'en bouteilles lourdes de 2 litres.
- Avoir à votre disposition des contenants réfrigérants souples ou des sacs de pois congelés afin de les appliquer sur les régions irritées.
- Placer les assiettes, les tasses et d'autres articles fréquemment utilisés dans des endroits bas et faciles à atteindre.
- Mettre la nourriture des animaux domestiques dans de petits contenants pour éviter de soulever des sacs lourds lorsqu'il est temps de les nourrir.
- Avoir des chaussures ou des pantoufles ne demandant pas de se pencher, et des hauts se boutonnant à l'avant pour éviter de les retirer en les passant par-dessus la tête.
- Se procurer une brassière de sport de coton sans couture s'attachant à l'avant.
- Prévoir de nombreux oreillers à portée de la main.

Douleur et inconfort

Il est possible de ressentir un peu de douleur le premier ou le deuxième jour suivant l'opération. Bouger et tousser aggraveront la douleur. Il vous sera remis une ordonnance de médicament le jour de l'opération pour maîtriser la douleur et l'inconfort. Vos seins feront mal et seront sensibles pendant quelques semaines. Les premières menstruations après l'opération peuvent aussi causer de la douleur et de l'œdème aux seins.

La meilleure méthode de prise en charge de l'inconfort pendant les 24 premières heures suivant la réduction mammaire est de prendre 1 ou 2 pilules toutes les 3 ou 4 heures. Faire cela permet de prévenir la douleur plutôt que d'essayer de la diminuer une fois qu'elle a commencé à vous incommoder. Après 24 heures, prière de prendre les antidouleurs seulement au besoin. Il faut essayer plutôt de prendre du Tylenol^{MD} (acétaminophène) avec la diminution de l'inconfort.

Les bandages

Les bandages seront retirés de 4 à 7 jours après l'opération par Dr Zelt ou par son personnel infirmier. Après la visite, il sera possible de prendre une douche de façon normale. Il y aura des petites bandelettes sur votre peau (Steri-Strips^{MC}) qui resteront en place au moins 10 jours. Vous enlèverez les Steri-Strips^{MC} 1 semaine après le retrait des pansements. Elles sont faciles à enlever dans la douche lorsqu'elles sont mouillées. Souvenez-vous, VOUS devez retirer les Steri-Strips^{MC}, elles ne tomberont PAS d'elles-mêmes.

Saignement

Le premier ou le deuxième jour après l'opération, il est normal d'avoir un peu de sang dans les pansements. Il ne faut pas s'en inquiéter. Une quantité légère à modérée de fluide ou de sang s'écoulant de la plaie est normale. Cependant, en cas de douleur grave ou de quantité importante d'œdème au sein, prière d'appeler à nos bureaux.

Ne pas prendre d'aspirine, de vitamine E ou d'ibuprofène. Il faut réviser la liste des médicaments, des suppléments et des aliments que l'on vous a remis lors de la consultation et les éviter pendant la première semaine postopératoire.

Sommeil

Afin de permettre à vos seins de guérir le plus rapidement possible, il faut essayer de dormir sur le dos pendant la première semaine après l'opération. Une fois les pansements retirés, vous pouvez retrouver vos habitudes normales de sommeil si vous êtes à l'aise de le faire.

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.

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.

Et de plus...

- Il faut éviter l'exercice et les activités sportives pendant 1 mois
- Et aussi de fumer pour un mois et de boire de l'alcool pour une semaine. Cela retarde la guérison et augmente les risques d'hématomes et d'infection.

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

Vos seins n'auront pas 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 pâlissent souvent 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 la clinique en composant le 514 933-3449 pour des questions ou des préoccupations après l'opération. Pour des préoccupations urgentes, vous pouvez me joindre sur mon cellulaire en composant le 514 983-1556. En cas d'urgence, rendez-vous directement au service d'urgence de l'hôpital où l'on vous a opérée et demandez au médecin traitant de m'appeler par téléavertisseur.

La visite postopératoire chez Dr Zelt

Prière de communiquer avec mon bureau au 514 933-3449 pour fixer un rendez-vous afin de me rencontrer dans les 4 à 7 jours après votre opération ou pour toutes questions concernant vos soins.