

26.3x33.32	1/5	עמוד 24	להיות הורים	18/06/2014	42961000-2
דוקטור נמרוד פריזמן מנתח פלסט - 27900					

● אילן בן דוד ● איור: אפרת חסון

החזה, הבטן, הפנים
והעוד - כולם נפגעים
בעקבות ההיריון והלידה.
אז מתי אפשר לעשות
ניתוח פלסטי? מה
ההשלכות? והאם אפשר
להחזיר עטרה ליושנה?

בגוף אני מבינה



22.06x25.35	2/5	25	עמוד	להיות הורים	18/06/2014	42961004-6
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900						

בשעה טובה ילדת ואת מאושרת מהמתנה הגדולה ביותר שהטבע היה יכול להעניק לך. בעודך מיניקה, מחתלת ומטפלת, צפות תחושות מעורבות הקשורות בשינויים שחלו בגופך בעקבות ההיריון והלידה, ועמן לא מעט שאלות: האם החזה ימשיך לפזול כלפי מטה ולהתרוקן? האם יהיה אפשר להיפטר מעודף המשקל? האם הבטן ה"נשפכת" תחזור לצורתה המתוחה? ומה אם לא?

יצאנו לבדוק בעזרתו של ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית ומנהל מרפאה (רחוב האומנים 7, תל אביב), מהם הפתרונות האסתטיים המוצעים לנשים לאחר לידה, ולנשים המתכננות ללדת שוב בעתיד וחושבות לעבור ניתוח פלסטי לפני כן. האם ניתוחים פלסטיים מתנגשים עם הרצון להיניק, לתפקד כאם במשרה מלאה או להיכנס להיריון בעתיד? האם מתיחת בטן תסיר את הסימנים שנותרו על העור? מה ניתן לתקן ולשפר, ועם מה ניאלץ לחיות בהשלמה עד שימציאו את הטיפול החדשני הבא?



19.22x26.09	3/5	עמוד 26	להיות הורים	18/06/2014	42961100-3
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900					



"לאחר ההיריון והפסקת ההנקה, לעתים קרובות החזה מתרוקן בעיקר בחלקו העליון, צונח, ולרוב לא חוזר למראה המקורי. הניתוח המוצע במקרים אלה הוא עיצוב החזה, הגדלה, הרמה ועיצוב מחדש של העטרוף"

פנים

יש כתמים, אין נפח

נשים רבות סובלות מפיגמנטציה בהיריון ומוטרדות ממנה לאחר מכן. בחלק גדול מהמקרים, התופעה חולפת במקרים שלא, ניתן לטפל בה בשיטות שונות, החל בקרמים רפואיים או פרא-רפואיים, וכלה בטיפולים המשלבים גלי אור ורדיו. השאלה החשובה היא מתי ניתן להתחיל לטפל בפנים. "מאחר שבמרבית המקרים הפיגמנטציה חולפת, מומלץ להמתין לפחות חצי שנה לפני התחלת הטיפול", אומר ד"ר פרידמן. "מדובר בפיגמנט שהיווצרותו מואצת בזמן ההיריון, ולאחריו פעילותו לרוב חוזרת לאיזון ומרבית הכתמים נעלמים. הבעיה שיותר מטרידה נשים לאחר ההיריון ולידה היא דווקא ההשלכה של השינויים במשקל, הנובעים מההיריון והגיל וגורמים לאובדן נפח בפנים. בזמן שבאזורים שונים בגוף שומן דווקא יכול להצטבר בתקופת ההיריון, בפנים השומן הולך ונעלם. "אחד המקומות שאנו רואים את זה באופן בולט יותר הוא אזור הלחיים, שמתרוקנות להן", מסביר ד"ר פרידמן. "הטיפול המוצע במקרה זה הוא הזרקת חומרי מילוי. כיום יש ברשותנו חומרי מילוי המבוססים על חומרים המצויים בגוף שלנו באופן טבעי, ולכן הם בטוחים מאוד. מדובר בטיפול ללא זמן החלמה, שנעשה במרפאה, כך שלאחר מכן האם חוזרת לתפקוד שגרת, פרמטר בעל חשיבות רבה עבור אממהות. גם טיפול זה מומלץ שייעשה רק חצי שנה לאחר הלידה, וזאת במטרה לחכות שהמשקל ומראה הפנים יתייצבו. כמו כן, אין לבצע טיפולי הזרקת לאישה מיניקה".

צילומים: שאטרסטוק

חזה

אקסטרים מייקאובר

"בשונה מנשים הפונות לגניחות פלסטיים בסביבות גיל 20 ומבקשות להגדיל חזה, נשים לאחר ההיריון ולידה מעוניינות לשמור על מראה טבעי ומבקשות לעצב את החזה", מסביר ד"ר פרידמן. "שינויים הורמונליים, גיל, ההיריון, הנקה ולידה, בייחוד אם בוצע ניתוח קיסרי, מותירים חותם על גוף האישה, ולכן נשים רבות כסביבות גיל 30 מבקשות, כפי שאני נוהג לומר, 'להחזיר עטרה ליושנה', ופשוט לחזור לעצמן, לגזרת הגוף שהייתה להן. הן מעוניינות לשפר, לתקן ולעצב, אך לשמור על מראה אסתטי, נשי, מעורן ולא מוחצן".

החזה והבטן של האישה עוברים את מרב השינויים במהלך ההיריון ולאחריו. החזה גדל מאוד בתקופה זו עקב השינויים ההורמונליים, וגדלה בתוכו רקמת שד מפותחת. לפיכך נפח השד גדל והעטרות נמתחות.

לאחר ההיריון והפסקת ההנקה, לעתים קרובות החזה מתרוקן בעיקר בחלקו העליון, צונח, ולרוב לא חוזר למראה המקורי. הניתוח המוצע במקרים אלה הוא עיצוב החזה, הגדלה, הרמה ועיצוב מחדש של העטרות, בהתאם לרצונותיה של כל אישה ואישה.

"נשים לאחר ההיריון ולידה מעוניינות במראה טבעי ככל שניתן. הן לא מעוניינות שיבחינו בשינוי, ההפך, הן רק מבקשות להיראות ולהרגיש טוב יותר עם הגוף שלהן", אומר ד"ר פרידמן. "בהירה נכונה של שתלים ובמיוחד שתלים אנטומיים שצורתם כצורת טיפה, תאפשר להן להשיג מטרה זו. כיום ישנם שתלים חדשים המעניקים מראה טבעי ואף שומרים על רכות השד לאורך שנים רבות, כך שגם החשש מפני תחושת הסיליקון פוחת. "שיטות נוספות להשבת הנפח לחזה הן באמצעות הזרקת חומרי מילוי כדוגמת המקרולן, או הזרקת

שומן. לשיטות אלה חסרונות רבים וישנם חילוקי דעות לגביהן בקרב פלסטיקאים בעולם. השימוש בשתלים צבר ניסיון של עשרות שנים ואנחנו יודעים ששתלים הם בטוחים, לא מסרטנים ולא גורמים למחלות. אבל עדיין, לשימוש בהם יכולים להיות סיכונים אשר עלולים לפגוע בהנאת האישה מהשד המנותח, כמו התקשות של החזה, זיהום של השתל, פגיעה בתחושה בשד וצורך בניתוח להחלפת השתל".

אפשרות נוספת היא הגדלת חזה באמצעות חומרי מילוי (חומצה הילארונית), כלומר ללא ניתוח של ממש, אבל התוצאה תהיה קצרת טווח (כשנה-שנתיים). עלות הטיפול יקרה יותר מניתוח, והנפח שניתן להוסיף קטן משמעותית מהנפח שניתן לקבל באמצעות הגדלת חזה עם שתלים. מלבד זאת, מדובר בפעולה שיתכנו בה גם סיכונים, כמו זיהום, יצירת ציסטות והפרעה באבחון סרטן שד על ידי ממוגרפיה.

האם ניתן לעשות ניתוח עיצוב חזה מיד לאחר הלידה?

"מדובר בניתוח שאפשר לעשות חצי שנה לאחר הלידה או לאחר שהפסקת להיניק".

אם מעוניינים להיכנס שוב להיריון, האם כדאי להמתין עם הניתוח עד לאחר הלידה האחרונה?

"הריונות נוספים בעתיד עלולים לפגוע בתוצאת הניתוח במידה מסוימת, אך צורת החזה לא תחזור למצב שבו היה ללא הניתוח".

ניתן להיניק לאחר ניתוח חזה?

"אם מתכננים לידות נוספות בקרוב, יש מקום לשקול לרחות את הניתוח עד לאחר מכן. חשוב לציין כי במקרים שבהם יש צורך בהרמת חזה משמעותית, קיים חשש שהיכולת להיניק תיפגע. כך שאם ההנקה חשובה לאישה - כדאי לשקול לעשות את הניתוח עד לאחר סיום הלידות. לעומת זאת, במקרים של הגדלת חזה אין פגיעה ביכולת ההנקה".

20.51x29.7	4/5	27	עמוד	להיות הורים	18/06/2014	42961131-7
דוקטור נמרוד פריזמן מנתח פלסט - 27900						

"בזמן שבאזורים שונים בגוף שומן יכול להצטבר בזמן היריון, בפנים השומן הולך ונעלם, הלחיים מתרוקנות להן"

בטן

מתיחה זו לא בדיחה

"הבטן היא האיבר מספר אחת שמטריד נשים לאחר היריון ולידה", מדגיש ד"ר פריזמן. "נשים מתגעגעות לבטן המתוחה ולעור החלק שהיה להן לפני הלידה, והבעיה מחמירה ככל שהעלייה במשקל במהלך ההיריון הייתה גדולה יותר, או במקרה של לידה של תאומים ויותר. גורם נוסף שפוגע במראה הבטן הוא ניתוח קיסרי, והכוונה היא לא לחתך, שלרוב אינו גדול וממוקם בבטן התחתונה, אלא לעובדה שהצללת שנותרת בעקבות הניתוח רבוקה לרקמות העמוקות, וכתוצאה מכך יוצרת קפל של עור ושומן המקנה לבטן מראה נפול ולא אסתטי. "הטיפול בבטן יכול להתבצע במגוון שיטות, בהתאם לאופי הבעיה, החל בשאיבת שומן ותיקון הצלקת של

"הבטן היא האיבר מספר אחת שמטריד נשים לאחר היריון ולידה. נשים מתגעגעות לבטן המתוחה ולעור החלק שהיה להן לפני הלידה, והבעיה מחמירה ככל שהעלייה במשקל במהלך ההיריון הייתה גדולה יותר"

הניתוח הקיסרי, דרך מתיחת בטן קטנה ועד לניתוח מתיחת בטן מלאה. כל אלו יאפשרו לאישה לקבל שוב בטן מתוחה וחלקה כפי שהייתה לה קודם". החסרונות בניתוח מתיחת בטן נעוצים בעיקר בעובדה שהניתוח אינו מעלים את פסי המתיחה שנוצרו בעקבות היריון. נשים רבות מייחלות ליום שבו ימציאו חירוש בתחום זה, שיאפשר לטפל בבעיה נפוצה זו, אם כי יש



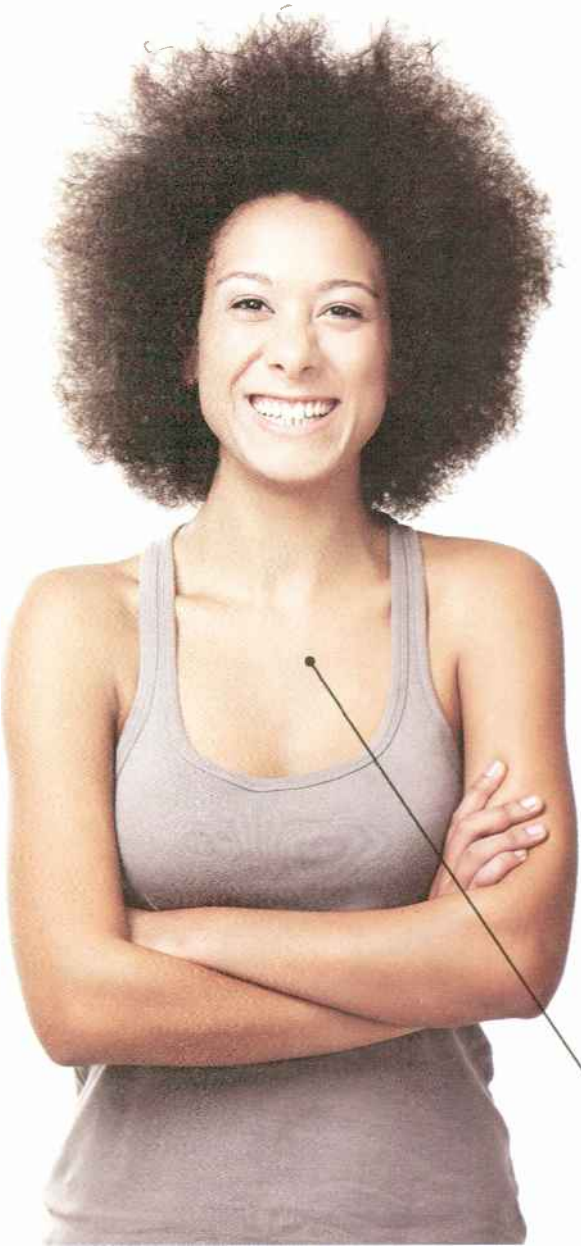
18.24x25.81	5/5	28	עמוד	להיות הורים	18/06/2014	42961150-8
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900						



ניתוח פלסטי אופן ההכנה

נשים לאחר היריון ולידה בדרך כלל מעוניינות לבצע את הניתוח הפלסטי בסמוך ללידה, כדי לחזור לעצמן כמה שיותר מהר. אולם, כאמור, מומלץ להמתין כחצי שנה כדי לאפשר לגוף להתייצב. אם האישה החליטה על ניתוח, עליה לקחת בחשבון שצפויה מגבלה ביכולת שלה לטפל בתינוק, להרים אותו ולרחוץ אותו בשבועות הראשונים לאחר הניתוח. נוסף על כך, יש הברל בין ניתוח אחד למשנהו. בניתוחים כמו הרמה או הקטנה של החזה, המגבלה היא למשך ימים אחדים בלבד, ואילו בניתוחים כמו הגדלת חזה, המגבלה יכולה להימשך אפילו חודש. במקרים של מתיחת בטן, החזרה לתפקוד מלא יכולה להימשך כשבוע עד שבועיים.

בכל מקרה, חשוב ומומלץ לשתף את בני המשפחה, ולקבל עזרה ותמיכה בתקופה זו. ההחלטה על מועד הניתוח צריכה להתחשב בכל הגורמים הנוספים שיכולים לסייע לאישה בתקופה זו. אפשר להרגיש נשית עם או בלי ניתוח פלסטי - הכל עניין של תפישה. אך אם הרגשות מעורבים והתסכול גובר, יש לזכור שקיימים פתרונות שיאפשרו לאישה להחזיר לעצמה את המראה הצעיר והרענן, ללכת בבטחה עם ילדיה לחוף הים, ואפילו ללבוש ביקיני. ❖



לציין שסימני המתיחה שמתחת לקו הטבור יוסרו במסגרת הניתוח וייעלמו. דבר נוסף שחשוב לקחת בחשבון הוא הצלקת הרוחבית שנותרת לאחר הניתוח באזור הבטן התחתונה. היתרון הוא שניתן למקם צלקת זו כך שתוסתר כולה על ידי בגד הים או התחתונים. זמן ההחלמה מהניתוח הוא שבוע ימים. אין צורך לשכב במיטה אפילו יום אחד, אולם בהחלט צפויה מגבלה בתפקוד למשך שבוע-שבועיים כאשר מדובר במתיחת בטן מלאה, ופחות מכך כאשר מדובר במתיחת בטן קטנה, תיקון ניתוח קיסרי או שאיבת שומן.

האם מתיחת בטן יכולה להשפיע על היכולת להחזיק הריונות בעתיד?

"ניתוח מתיחת בטן אינו מונע מהאישה להיכנס שוב להיריון, ואין חשש שהבטן או העור ייקרעו במהלך ההיריון. אם הבטן מאוד מפריעה לה, והיא לא מתכננת לידה בזמן הקרוב, בהחלט יש מקום לתקן את הבטן. אך אם האישה מתכננת להיכנס להיריון בשנים הקרובות, יש הרבה היגיון בהמתנה עם הניתוח עד לאחר מכון".

"ניתוח מתיחת בטן אינו מונע מהאישה להיכנס שוב להיריון, ואין חשש שהבטן או העור ייקרעו במהלך ההיריון"

שומן

ושאבתן בששון

היריון מלווה תמיד בעלייה במשקל ברמה זו או אחרת. בחלק מהמקרים, נשים לא מצליחות להיפטר מכל עודפי השומן שנאספו בתקופה זו, בייחוד כאשר מדובר בהיריון שני או שלישי. הבעיה מטרידה בעיקר כאשר ישנם מצבורי שומן עקשניים באזורים ספציפיים, שמסרבים להיעלם באמצעות דיאטה או אימוני כושר קדחתניים. "במקרים שבהם משקל האישה תקין או מעט מעל הממוצע, והשומן מרוכז באזורים מוגדרים, ניתן להסירו בתהליך של שאיבה או המסת שומן", מסביר ד"ר פרידמן. "מדובר בתהליך פשוט יחסית מבחינה

טכנית, אבל דורש מיומנות גבוהה מהמנתח כדי לפסל את גוף האישה בצורה הנדרשת ובאופן פרופורציונלי ונשי. האזורים השכיחים לשאיבה לאחר לידה הם בטן, מותניים וירכיים חיצונות".

החזרה לפעילות שגרתית מתאפשרת לאחר ימים אחדים. החסרונות של שאיבת שומן הם שהפעולה לא מטפלת בצלוליטי או בפסי מתיחה. אם יש רפיון של עור, הוא יכול להיות מוחמר לאחר ניתוח, בשל העובדה שנפח הגוף הצטמצם וכמות העור נותרה כפי שהיא.

האם לאחר הניתוח השומן מתרכז באזורים אחרים?

"בהחלט לא. היתרון הגדול בשאיבת שומן, בניגוד לדיאטה, הוא שבדיאטה תאי השומן רק מתכווצים, ואילו

בשאיבת שומן יש הוצאה של תאי השומן מהגוף, כך שבסיכומו של התהליך נותרים פחות תאי שומן במקום שממנו שאבנו, והסיכוי להשמנה חוזרת באזור הולך וקטן. אם האישה שומרת על משקל הגוף שלה, צפוי שהתוצאה תישמר לשנים רבות. אם היא תעלה במשקל, השומן יכול להצטבר גם באותו מקום וגם במקומות אחרים".

האם עדיף להמתין עם ניתוח שאיבת שומן עד לאחר הלידות?

"לגמרי לא. שאיבת שומן מחזירה את הגוף לפרופורציות ולנקודת פתיחה טובה לקראת הלידה הבאה. גם אם האישה תעלה במשקל לאחר לידה נוספת, תהיה פחות הצטברות שומן באזורים שבהם הוא נאגר לפני השאיבה, ותהליך הדיאטה לאחר הלידה יהיה זהה ויניב תוצאות טובות יותר".