

# אסתטיקה ואמהות? הולכים יד ביד - האומנם?

**מזל טוב! ילדת ואת מאושרת על המתנה הגדולה ביותר שהטבע יכול היה להעניק לך. בעודך מניקה, שואבת, מחתלת ומטפלת, צפות להן תחושות מעורבות הקשורות בשינויים האם החזה ימשיך לפזול מטה ולהתרוקן? האם אצליח להיבט מעודך המשקל שצברתי? האם צורת הבטן תחזור למה שהייתה קודם לכן, ומה אם לא?**



שמטריד נשים לאחר ולידה. "מצויה ר"ד נמרוד פרידמן. "נשים מתגעגעות לבטן המתוחה ולעור החלק שהיה להן לפני הכל והבעיה מחמירה מובין, ככל שהעלייה במשקל במהלך ההיריון היתה גדולה יותר או במקרה של לידה של תאומים ויותר. גורם נוסף שפוגע במראה הבטן הוא הניתוח הקיסרי במידה והאישה נאלצה לעבור אותו, והוכונה היא לא לחתך, שלרוב אינו גדול וממוקם בבטן התחתונה, אלא לעובדה שהצלחת שנותרת בעקבות הניתוח דבוקה לרקמות העמוקות וכתוצאה מכך יוצרת קפל של עור ושומן המקמה לבטן מראה נפול ולא אסתטי. הטיפול בבטן יכול להתבצע במגוון שיטות בהתאם לאופי הבעיה, החל משאיבת שומן ותיקון הצלקת של הניתוח הקיסרי דרך מתיחת בטן קטנה ועד לניתוח מתיחת בטן מלאה. כל אלו, יאפשרו לאישה לקבל שוב את בטן מתוחה וחלקה כפי שהיה לה קודם."

החסרונות בניתוח מתיחת בטן הוא בעיקר בעובדה שאינו מעלים את פסי המתירה שבטן בעקבות ההיריון. נשים רבות מייחלות ליום בו ימציאו חידוש בתחום שיאפשר לטפל בבעיה נפוצה זו, אם כי יש לציין שסימני המתחה שממתת לקו הסבור ויסרו במסגרת הניתוח - ייעלמו. דבר נוסף שחשוב לקחת בחשבון הוא הצלקת הרוחבית שמתחת לאחד הניתוח באזור הבטן והתחתונה. היתרון הוא שניתן למקם צלקת זו כך שתוסתר כולה ע"י בגד היס או התחתון. כאשר לימון החלמה מניתוח זה, מרוב שבועות ימים. אין צורך לשכב במיטה אפילו יום אחד, אולם בהחלט צפוי הגבלה למשך שבועי-שבועיים כאשר מרוב מתיחת בטן מלאה ופחות מכך כאשר מרוב מתיחת בטן קטנה, תיקון ניתוח קיסרי או שאיבת שומן.

האם מתיחת בטן יכולה להספיק על היכולת להחזיק היריונות בעתיד? ניתוח מתיחת בטן אינו מונע מהאישה להיכנס שוב להריון ואין חשש שהבטן או העור יקרעו במהלך ההיריון. אם הבטן מאוד מפריעה לך ואת לא מתינה לידה בזמן הקרוב, בהחלט יש מקום לתקן את הבטן. אך במידה והגך מתכננת להיכנס להריון שניים הקרובים, בהחלט יש הרבה היתרון בהמתין עד הניתוח עד לאחר מכן."

**שאיבת שומן** - כאשר מכון הכושר לא מספיק. היריון מלווה תמיד בעלייה במשקל ברמה זו או אחרת. בחלק מהמקרים, נשים לא מצליחות להיפטר מכל עודפי השומן שנאספו בתקופה זו, בייחוד כאשר מרוב בהריון שני או שלישי. הבעיה מטרידה בעיקר כאשר ישנם מצבורי שומן עקשניים באזורים ספציפיים בגוף שמסרבים להיעלם באמצעות דיאטה או אימני כושר קורתיים. "במקרים שבהם משקל האישה תקין או מעט מעל הממוצע והשומן מרוכז באזורים מוגדרים, ניתן להסירו בתהליך של שאיבה או המסת שומן. מסביר ר"ד נמרוד פרידמן, "מרוב בתהליך פשוט יחסית מבחינה טכנית, אבל דורש מיומנות גבוהה מהמתח, בכדי לפסל את גוף האישה בצורה נרדשת ובאופן פרופורציונאלי ונשי. האזורים השכיחים לשאיבה לאחר לידה הם: בטן, מותניים וירכיים היוצנות". החוויה לפעילות שרירית מתאפשרת לאחר מספר ימים, ולכן גם כאמא, תוכלי לחזור לרדס את ילדיך ולהטפל בהם ללא שום מגבלה. החסרונות של שאיבת שומן הוא שהפעולה לא מטפלת בצלילונים או בפסי מתיחה. כמו כן, במידה ויש רפיון של עור הוא יכול להיות מוחמר לכך ניתוח, לאור העובדה שנפח הגוף הצטמצם וכמות העור תוותר מאחורי שאיבה."

האם לאחר הניתוח השומן מתרכז באזורים אחרים? "בהחלט לא. היתרון הגדול בשאיבת שומן בניגוד לדיאטה הוא שבדיאטה תאי השומן רק מתכווצים ואילו בשאיבת שומן לעומת זאת, יש הוצאה של תאי השומן מהגוף, כך שבסיכוי שיש להתחיל בתורשים פחות וקטן. במידה והישה שומרת על משקל הגוף שלה צפוי שהתוצאה תשמר לשנים רבות, במידה והיא 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 מחוויה את הגוף לפרופורציות ולשקנות פתחה טובה הלידה הבאה. לכן, גם אם תעלי במשקל לאחר לידה נוספת, תהיה פחות הצטברות שומן באזורים בהם הוא נאגר לפני השאיבה, ותהליך הדיאטה לאחר הלידה יהיה יותר ונויב תוצאות טובות יותר."

## ניתוח פלסטי - ביצד עטריכי לכך באמא?

נשים לאחר היריון ולידה בדרך כלל מעוניינות לבצע את הניתוח סמוך ללידה במטרה לחזור לעצמן כמה שיותר מהר. אולם כאמור, מומלץ להמתין כחצי שנה עד מנת לאפשר לגוף להתייצב. באם החלטת ללכת על זה, קחי בחשבון שצפויה מגבלה ביכולת שלך לטפל בתינוק, לרבים אותו ולרוץ אותו בשבועות הראשונים לאחר הניתוח. אם הגבלה בין ניתוח אחד למשנהו. בנייתוחים כמו המגבלה הקטנה המגבילה היא למשך מספר ימים בלבד, ואילו בנייתוחים כמו הגרלת חזה (ממיוחה) אם יש שימוש בשתלים אנסטטיים, המגבלה יכולה להימשך אפילו חודש. במקרים של מתיחת בטן, גם כן, החוויה לתפקוד מלא יכולה לקחת כשבוע עד שבועיים. בכל מקרה, חשוב ומומלץ לשקף את בני המשפחה ולקבל עזרה ותמיכה בתקופה זו. ההחלטה על לוחות הזמנים מתי לעשות ניתוח צריכה להתחשב בכל הגורמים הנוספים שיכולים לסייע לך בתקופה זו.

ליסכום, אמא יקרה, תוכלי להרגיש אישה עם א בלי ניתוח פלסטי זה הכל עניין של תפיסה. אך את הרגשות מעורבים וההסכול גובר, זכרי שיש פתרונות והסדרי דאגה מלבד. באפשרותך להחזיר לעצמך את המראה הצעיר והרענן, ללכת בבטחה עם ילדיך לחוף הים ואפילו - ללבוש ביקיני. מול טוב-תתחדשי...

יצאנו לברוך בעזרתו של ר"ד נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית, מהם הפתרונות האסתטיים המוצעים לנשים לאחר היריון ולידה או כאלה שמתכננות לבנות משפחה בעתיד וחושבות לעבור ניתוח פלסטי קודם לכן. האם ניתוחים פלסטיים מתגשמים עם הריון להניק, לתפקד כאם במשרה מלאה או להיכנס שוב להריון בעתיד? האם מתיחת בטן תסיר את הסימנים שנותרו על העור? מה ניתן לתקן ולשפר ועם מה נאלץ לחיות בקבלה ואיבה עד שימציאו את הטיפול החדשני הבא?

## החוויה עטרה ליושנה.

נשים לאחר היריון ולידה מבקשות לחזור לעצמן ולגורה שהייתה להן לפני הלידה" מסביר ר"ד נמרוד פרידמן, ומפרט "בשונה מנשים הפונות לניתוחים פלסטיים כסביבות גיל 20 ומבקשות להגדיל חזה, נשים לאחר היריון ולידה מעוניינות לשמור על מראה כבעי ומבקשות לעצב את החזה. שינויים הורמונאליים, גיל, היריון, הנקה ולידה כייחוד אם בוצע ניתוח קיסרי, מותירים חותם על גוף האישה ולכן, נשים רבות כסביבות גיל 30 מחזות כפי שאני נוהג לתאר" (החוויה עטרה ליושנה), ופשוט לחזור לעצמן, לגרות הגוף שהייתה להן קודם. הן מעוניינות לשפר, לתקן, לעצב אך ולשמור על מראה אסתטי, נשי, מעודן ולא מוחצן."

הזהר- התרוקנות וצניחה. החזה של האישה הוא האיבר שביחד עם הבטן עובר הכי הרבה שינויים במהלך היריון ולאחריו. החזה גדל מאוד בתקופה זו, כתוצאה מהשינויים הורמונאליים וגרילה בתוכו רקמת שד מפתחת. כתוצאה מכך נפח השד גדל והעטרות נמתחות. לאחר ההיריון והפסקת ההנקה, לעיתים קרובות החזה מתרוקן בעיקר בחלקו העליון וצורתו, ולצדדו, לרוב לא חוזר למראה המצוי שלו. הניתוח המוצע במקרים אלו הוא יעיצוב החזה, הגרלה, הרמה, יעיצוב מחדש של העטרות וכל זאת בהתאם לרצונותיה של כל אישה ואישה.

כאמור, נשים לאחר היריון ולידה מעוניינות במראה כבעי ככל שניתן. לכן לא מעוניינות בשינוי בשינוי, הריפך, הן רק מבקשות להיראות ולהרגיש טוב יותר עם הגוף שלהן. בחירה נכונה של שתלים ומבחינה שתלים אנסטטיים שצורתם צורת טיפה תאפשר להם להישג מטרה זו. כיום, ישנם שתלים חדשים המעניקים מראה טבעי ואף שומיים על רכות העטף לאורך שנים רבות, כך שגם החשש מפני תחושת הסיליקון פוחת.

שיטות נוספות להשבת הנפח לוחה היא באמצעות הורקת חומרי מילוי כרוגמת המקרוקן, או הורקת שומן. שיטות אלה חסרות רבים וישנם חלופי רעות לגביהם קרוב פלסטיקאים חסונים. השימוש בשתלים צבר ניסיון של עשרות שנים ואנחנו יודעים ששתלים הם בטוחים, לא מסרטנים ולא גורמים למחלות. אבל עדיין, השימוש בהם יכולים להיות סיכויים אישיים כוללים לפגוע בנתנת האישה מניחת, כמו התקשות של החזה, וזימה של השתל, פגיעה בתחושה בשד וצורך בניתוח להחלפת השתל."

הגרלת חזה באמצעות חומרי מילוי (חומצה הילארונית), מאפשר הגרלת חזה ללא ניתוח של ממש, אבל התוצאה תהיה קצרת טווח (כשנה עד שנתיים). עלות הטיפול יקרה יותר מניתוח, והנפח שניתן להוסיף הוא קטן משמעותית מהנפח שניתן לקבל באמצעות הגרלת חזה עם שתלים. בניסוח, מרוב בעולה שיתכונן בה גם סיכויים כמו: זימה, יצירת ציסטות והפרעה באבחון סרטן של ע"י מוגרפיה.

האם ניתן לעשות ניתוח יעיצוב חזה מייד לאחר לידה? אחרת, כמה זמן עלי להמתין? מרוב בניתוח שאפשר לעשות חצי שנה לאחר הלידה או לאחר שהפסקת להניק.

אני לאחד לידה שנייה מעוניינת להיכנס שוב להריון בעוד 4-5 שנים. האם עדיף שאמתין עם ניתוח לאחר הלידה השלישית? במידה וצורת החזה מפריעה לך מאוד או מרגיזה לביצה את הניתוח כבר עכשיו, יש לציין כי היריונות נוספים בעתיד עלולים לפגוע בתוצאת הניתוח במידה מסוימת, אך צורתו לא תחזור למצב בו היה ללא הניתוח."

מה באשר ליכולת להניק לאחר ניתוח חזה? "במידה ואת מתכננת לידות נוספות בקרוב, בהחלט יש מקום לשקול לידות את הניתוח עד לאחר מכן. חשוב לציין כי במקרים בהם יש צורך בהרמת חזה משמעותית, קיים חשש שהיכולת לתיק תפגע. כך שיהיה הנהגה חשובה לך- שוב, יש מקום לשקול את הניתוח עד לאחר סיום הלידות. במקרים של הגרלת חזה לעומת זאת, אין פגיעה ביכולת ההנקה.

**פנים:** פיגמנטציה, צניחה והתרוקנות של הפנים. נשים רבות סובלות מפיגמנטציה בהריון ומטוטרות ממנה לאחר מכן. בחלק גדול מהמקרים מרביתה חולפת במקרים שלא, ניתן לטפל בה בשיטות שונות הלחל מקומיים רפואיים או פרא רפואיים, ספיליס המגלבים גלי אור ורדיו ועוד. השאלה החשובה היא מתי ניתן להתחיל לטפל? "מאחר ומרבית המקרים הפיגמנטציה חולפת מומלץ להמתין לפחות חצי שנה לפני התחלת הטיפול." ממליץ ר"ד נמרוד פרידמן. "מרוב חוות האיוון ומרבית התמנים בעלימים. הבעיה שיותר מטרידה נשים לאחר היריון ולידה היא דווקא ההשלכה של השינויים במשקל הנוכחית בתוצאת מההיריון והגיל וגורמים אובדן נפח פנים. בזמן שאיבדו שנים בגוף, שומן קטן יכול להצטבר לו בתקופת היריון, בפנים השומן הולך נועלם." אחד המקומות שאנו רואים את זה בצורה בולטת יותר זה אזור הליחיים שמתחת להאם. להם מסביר ר"ד נמרוד פרידמן, "החוויה המוצע במקרה זה הוא הורקת חומרי מילוי. כיום, ברשותנו חומרי מילוי המבוססים על חומרים המצויים בגוף שלנו באופן טבעי ולכן הם בטוחים מאוד. מרוב בטיפול ללא זמן החלמה, נעלשה במרפאה, כך שלאחר מכן האם חוזרת ללידה או לעבודתה, לילולת התינוק, שגרת, פרמטר בעל חשיבות רבה עבור אמהות. יש לציין כי גם טיפול זה מומלץ רק חצי שנה לאחר הלידה ואת במטרה שהמשקל ומראה הפנים יתייצבו. כמו כן, אין לבצע טיפולי הורקות לאישה מניקה.

מתיחת בטן- בעיה מספר אחת. "הבטן - הוא האיבר מספר אחת