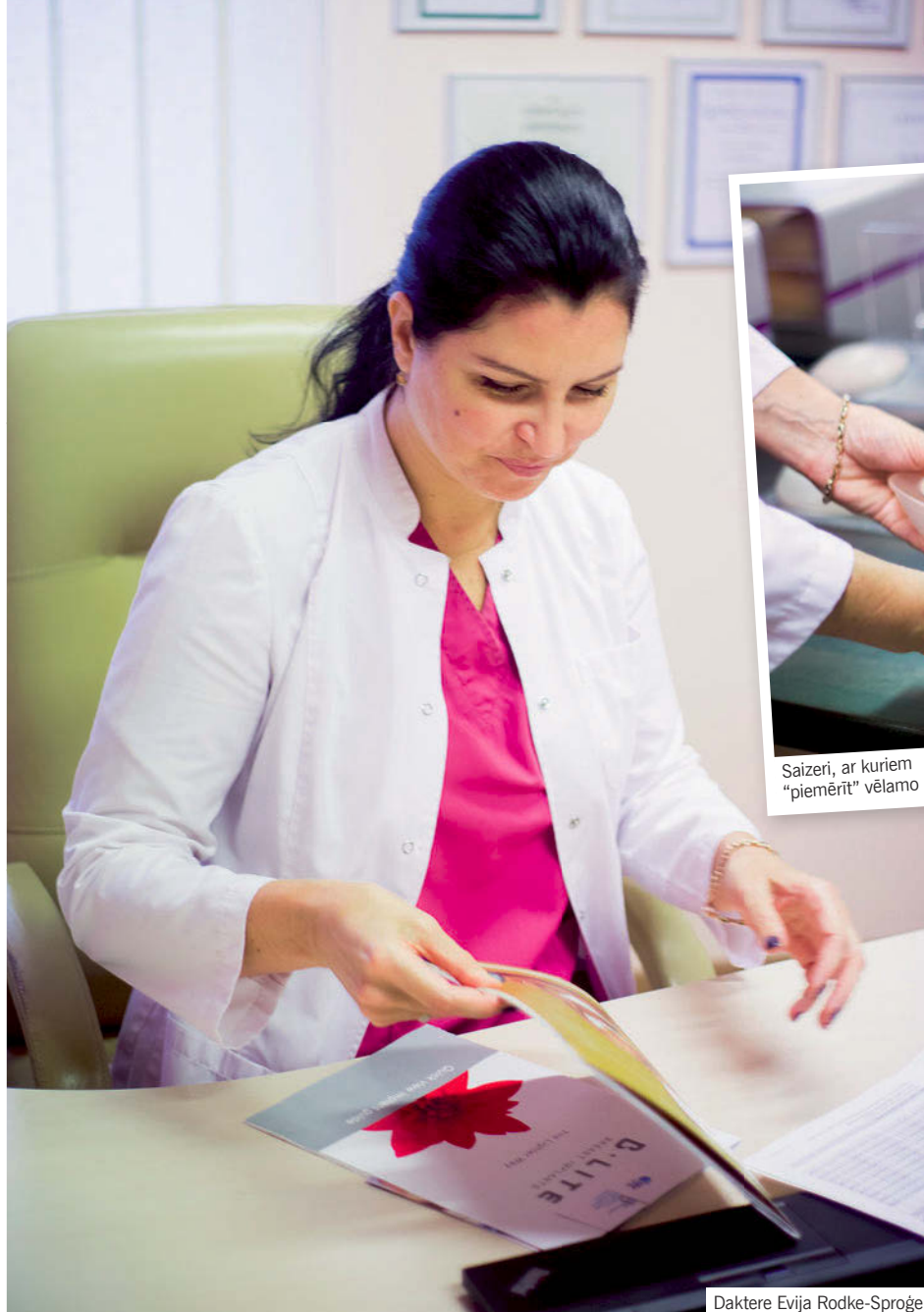




Atvadu vēstule push-up krūštūrim

Krūšu palielināšanas operācija joprojām ir procedūra, ar kuru saistās visvairāk mītu, aizspriedumu, stereotipu un neatbildētu jautājumu. Lai beidzot un par visām reizēm noskaidrotu, kas patiesībā notiek pirms, uz un pēc nokāpšanas no operāciju galda, *Cosmo* nolēma sekot līdzī reālai sievietes pieredzei un uzzināt, vai tiešām ir iespējams tikt pie sava sapņu dekoltē ar ķirurģiskas iejaukšanās palīdzību.



Daktere Evija Rodke-Sproģe



Saizeri, ar kuriem "piemērit" vēlamo izmēru

Stereotipu un mītu par krūšu palielināšanu patiešām ir vairāk nekā saprašanas – cieti plastmasas arbūzi zem ādas, mākslīgs izskats uz visiem laikiem, atkārtotas "remonta" operācijas ik pēc pāris gadiem, automātiski pazemināts intelekts, mūžīgs aizliegums kāpt lidmašīnā vai nirt (jo augsta spiediena dēļ implantu varot pārsprāgt)... Ņemot vērā to, cik daudz negatīvu iespaidu un uzskatu ir dzirdēts, kāpēc gan sievietes vispār vēl apsver tik nopietnu ķirurģisku iejaukšanos savā ķermenī? Savu pieredzi mums piekrita atklāt Linda (27), kura jau gadu ir precējusies ar Kristapu (31). Viņa bija ar mieru dokumentēt un izstāstīt pārvērtību procesu, kas ilga

vairāku mēnešu garumā, kā arī iespaidus pēc pārmaiņām – sievietes stāsts noderēs arī tev, ja esi nolēmusi spert tik nozīmīgu soli sava izskata un pašsajūtas uzlabošanai.

NO IDEJAS LĪDZ LĒMUMAM

"Par operāciju sapņoju jau kopš pilngadības sasniegšanas, tas nebija spontāns mirkļa lēmums. Līdz šim biju dzīvojusi ar pavisam niecīgu 75A izmēru – manā kontā bija maksimāli polsterēti krūšturi, apģērbs bez izgriezumiem un viens vecs *push-up* peldkostīms, kas sniedza kaut cik maldinošu vīziju par nelielu pacēlumu dekoltē zonā. Katra meitene, kuru daba nav apveltījusi ar apmier-

nošu starta komplektu, mani sapratīs, ar kādiem kompleksiem un sirdssāpēm es devos kārtējās neveiksmīgajās peldkostīmu vai apakšveļas medībās. Nemaz nerunājot par brīžiem, kad nācās izģērbties... Seksa laikā teju vienmēr izvēlējos atstāt mugurā apģērbus. Mana motivācija šādām pārvērtībām bija vienkārša – vēlējos beidzot justies sievišķīga, nevis puiciska, uzvilkt krūšturi bez polstera un beidzot iegādāties sapņu bikini, kurā es patiešām izskatītos labi. Gribēju justies labi savā ādā un biju pārliecināta, ka šī operācija būs īstais risinājums. Protams, pirms lēmuma veikšanas apspriedos arī ar vīru – sākumā viņš nesaprata, kāpēc man tas vispār vajadzīgs, un bija visai skeptiski noskaņots, taču atzina, ka atbalstīs jebkuru manu lēmumu, ja man tas patiešām ir svarīgi."

PIRMĀ TIKŠANĀS

"Pēc ļoti ilgas plastisko operāciju rezultātu pētīšanas, atsauksmju salīdzināšanas un paziņu aptaujāšanas, pieteicos uz konsultāciju pie dakteres Evijas Rodkes. Galvenokārt mani pārliecināja viņas darbi, kas katram ārstam kalpo kā vizītkarte, turklāt Evija, ja nemaldos, ir vienīgā ķirurģe Latvijā, kura savus darbus ar klientu piekrišanu nekaunās izlikt publiskai apskatei *Instagram*. Ņēmu

vērā arī faktu, ka rinda uz konsultāciju un operāciju pie Evijas bija pārsteidzoši liela, kas liecina par labiem rezultātiem un kvalitāti, ko novērtē arī citas sievietes.

Konsultācijas dienā ar trīsošām rokām un priecīgu satraukumu devos uz kliniku. Pirmais pārsteigums bija dakters personība – mani sagaidīja starojoša, pozitīva sieviete, kuras klātbūtnē momentā jutos labi un ērti. Šis man bija svarīgs priekšnoteikums ārsta izvēlē, galu galā, svarīgā procedūra nenoslēdzas ar pēdējo šuvi – pēcoperācijas periods ir gana ilgs un prasa uzraudzību.

Konsultācija ilga veselu stundu. Vispirms raksturoju savu sapņu rezultātu – gribēju lielākas krūtis ar nelielu *push-up* efektu, tāpēc vienojāties par augsta profila apaļajiem implantiem. Jau iepriekš biju dzirdējusi un lasījusi daudz labu atsauksmju par pēdējo gadu lielāko inovāciju implantu nozarē – īpaši viegla-

jiem *B-Lite* implantiem. Sliecos par labu šiem, jo gribēju, lai krūtis pēc operācijas netraucē sportot un dzīvot, jo piekopju visai aktīvu dzīvesveidu.

Tālāk sekoja nomērīšanās un foto-grafēšanās, lai saprastu, kāds izmērs man derētu vislabāk. Ideālā rezultāta noteikšanai ārste izmantoja dažādus “saizerus” kopā ar speciālo ražotāja veļu, tādējādi individuāli parādot sagaidāmo rezultātu, kas ir maksimāli pietuvināts reālajam. Izvērtējot manus auguma parametrus, krūškurvja platumu un vēlamo izskatu, daktare Rodke piedāvāja mazāko un lielāko iespējamo drošo variantu, lai būtu redzams vēlamais efekts. Viņa iedrošināja izvēlēties 410 cc tilpuma implantus (to lielumu mēra milimetros). Sākumā biju šokā – tik lielu ciparu nebiju gaidījusi! Taču ārste mani nomierināja sakot, ka vieni implantu pat vienāda auguma sievietēm var izska-

tīties pilnīgi dažādi – katrs gadījums jāizvērtē individuāli. Tā kā man ir visai plati gurni un krūškurvis, šāds izmērs izskatītos visproporcionālāk. To, par cik izmēriem var palielināt krūtis, ietekmē krūškurvja platums un audu ietilpība. Reizēm var palielināt par diviem trim izmēriem, citos gadījumos – tikai par vienu vai diviem. Kā izrādās, pacientēm ar vienādu svaru un augumu vienāds implantu izmērs var izskatīties pilnīgi dažādi. Turklāt Evija savā pieredzē novērojusi, ka teju visas sievietes, kuras izvēlas lielāko ārsta piedāvāto iespēju, praktiski vienmēr ir laimīgas un priecājas, ka nenoticēja savai skepsi. Skaidri zināju, ka vēlos griezumu zem krūts un likt implantu zem muskuļa, un arī šajā jautājumā mūsu domas sakrita.”

PĀRMAIŅU DIENA

“Teikšu atklāti, pēc konsultācijas biju lielā stresā, jo nebiju pārliecināta par izvēlēto implantu izmēru. Vēl pāris dienas pirms operācijas biju zemajā startā, gatava zvanīt klinikai un pēdējā mirklī izmēru mainīt – turklāt noteiktā



Topošā izmēra
piemērīšanas laikā



Gatavojoties operācijai



datuma tuvošanās manu stresu tikai vairoja! Uzticību viesā tikai dakteres kompetence, tāpēc nolēmu palauties uz viņu, un operācijas dienā ar analīžu sarakstiem kabatā devos uz kliniku. Man tika ierādīts numuriņš, jo pēc operācijas turpat arī jānākšņo. Vēl pēdējie mērījumi, iedrošinoša saruna ar dakteri, un gūlos uz operāciju galda.

Likās, ka pagājis tikai mirklis, kad jau pamodos no anestēzijas (patiesībā

operācija arī ilgst tikai stundu). Protams, galva dulla, viss nosaitēts un nejutīgs, kā jau pēc tik nopietnas ķirurģiskas iejaukšanās.

Nākamajā dienā devos mājās. Jutos pavisam salauzta un vārga, pat durvju atvēršana vai pudeles atskrūvēšana likās sarežģīts uzdevums. Lai gan izjutu diezgan lielu spiedienu un pirmajās dienās bija visai grūti veikt ierastās darbības, turklāt brīžiem manīju arī vieglas sāpes un kņudināšanu, biju gaidījusi ko daudz ļaunāku. Pretēji dzirdētajam, nejutos tā, it

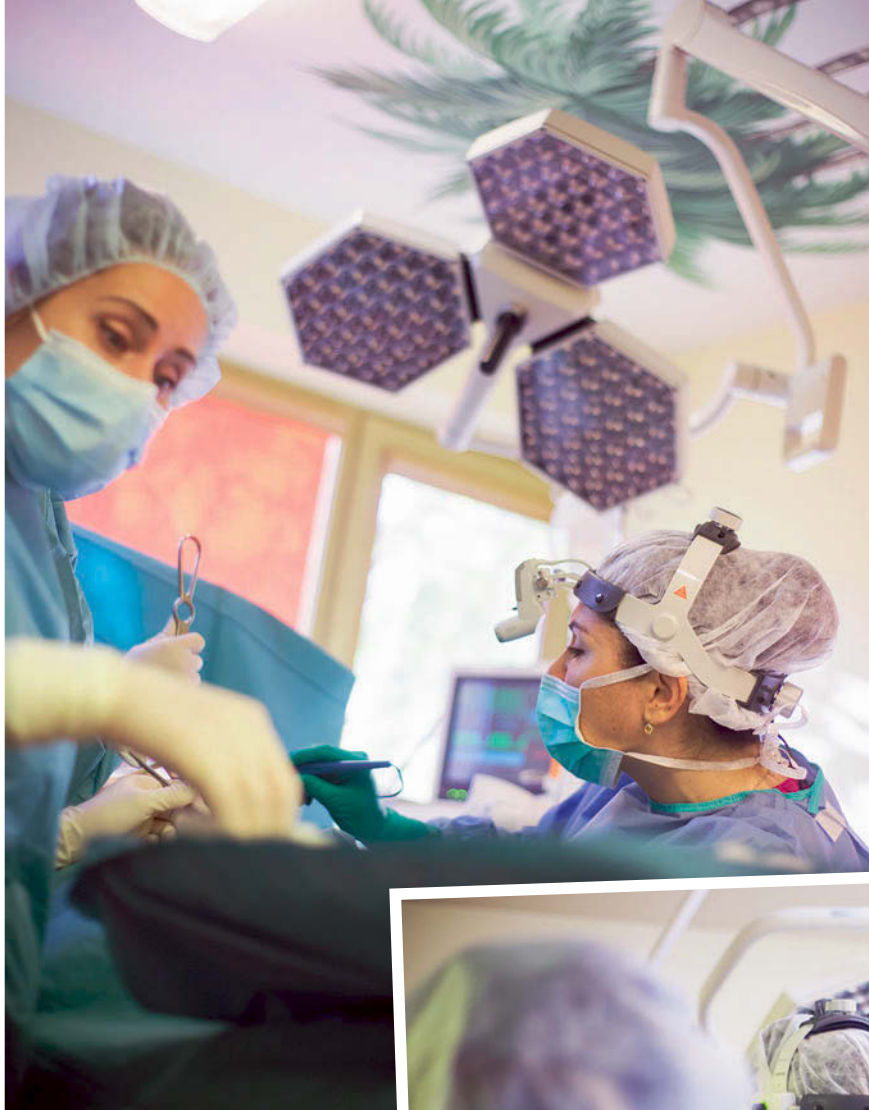
kā man būtu pārbraucis vilciens – atlabšanas process bija visai ātrs un viegls, tāpēc jau pēc nedēļas biju gatava atgriezties darbā. Domāju, ka šeit lielu lomu spēlēja manis izvēlētie *B-Lite* implantīti, kas pamatīgi atviegloja atlabšanas procesu. Tiesa gan, asiņošanas risks pēc operācijas ir 2 nedēļas, kuru laikā bija stingri aizliegts celt smagumus, celt elkoņus augstāk par pleciem, veikt straujas kustības, sportot vai tamlīdzīgi.

Pirmo nedēļu nācās staigāt ar elastīgo saiti, kas šķita viskaitinošākais – tā kā krūtis pēc operācijas bija ļoti pietūkušas, saite visu padarīja vēl sāpīgāku. Aptuveni desmit dienas pēc operācijas medmāsiņa izņēma diegus un kārtīgi izprašāja par sūdzībām un pirmajiem iespaidiem.”

SASNIEGTS SAPNIS

“Un kādi tad bija mani iespaidi?! Teikšu atklāti, vēl nekad nebiju pavadījusi tik daudz laika pie spoguļa, turklāt par mīļāko nodarbi kļuva visas garderobes piemērīšana – jo viss izskatījās kā no jauna un pilnīgi VISS izskatījās vienkārši satriecoši. Beidzot biju tikusi pie sava sapņa piepildījuma – pat parastākais T-krekliņš ar nelielu izgriezumu izskatījās

pavisam citādi. Turklāt augums, pateicoties nu jau proporcionālai augšējai un apakšējai daļai, tīri optiski ieguva izteiktāku smilšu pulksteņa formu. Taču pats labākais bija vēl tikai priekšā... Tā kā aptuveni mēnesi staigāju ar pēcoperācijas krūšturi, nespēju vien sagaidīt mirkli, kad ieiešu apakšveļas veikalā un varēšu sākt piemērit jebko – sākot no smalkākajām unniecīgākajām mežģinēm un beidzot ar ikonisko, sarkano *Baywatch* stila peldkostīmu, kas nu uz manis izskatītos satriecoši (nevis kā uz piecgadīgas meitenes). Un brīdi, kad pielaiķošanas kabīnē uzvilku pirmo nepolsterēto krūšturi, tikai ar lielu piepūli valdīju prieka asaras. Goda vārds, nespēju noticēt, ka viena operācija tā varēja mainīt manu pašsajūtu un likt justies tik laimīgai savā ķermenī – tā šķita vistīrākā maģija! Krāsainas mežģiņu *bralettes*, seksīgi bodīji, *babydoll* kleitiņas... Neņemot spriest, cik daudz naudas un laika atstāju apakšveļas veikalos, taču tā bija kļuvusi par manu jauno apmātību. Protams, kārdinoša veļa bija patīkams bonuss, taču pēc operācijas biju ieguvusi ko daudz svarīgāku – sirdsmieru. Tāpat



priecājos, ka uzticējos Evijai par izvēlēto izmēru, kas izrādījās tieši tas efekts, kādu gribēju sasniegt.

Runājot par sajūtām – ja pēc operācijas krūtis bija stingras, pietūkušas un stāvēja konstantā *push-up* pozīcijā, tad jau pēc mēneša tās kļuva ievērojami mīkstākas. Jutība krūtīs nav pazudusi, liekas tieši otrādi – ja iepriekš krūtsgalus neuzskatīju par erogēno zonu, tad tagad varu teikt pretējo. Pēc trīs mēnešiem jau biju pilnībā apmierināta gan ar izskatu, gan sajūtām, lai gan gala rezultātu varēju izvērtēt tikai sešus mēnešus pēc operācijas. Taču esmu droša jau tagad, ka šis ir viens no labākajiem lēmumiem, kādu esmu pieņēmusi.”

VIŅA VIEDOKLIS

Lai gan viennozīmīgi skaidrs, ka lielākoties motivāciju tik krasām pārvērtībām sievietes gūst savu personīgo iemeslu mudinātas, nevaram noliegt, ka arī pre-



tējā dzimuma viedoklis par tik krasām pārvērtībām ir ļoti būtisks – it īpaši, ja ilgtermiņa partneris jau ir pieradis pie esošā auguma un ar to tīri labi samierinājies. Tieši tāpēc Linda palūdza sava vīra Kristapa viedokli, lai rezultāts tikai pusotru mēnesi pēc operācijas tiktu novērtēts no vīrieša perspektīvas. Lūk, kāds bija viņa vērtējums: “Ja runājam par

krūšu vizuālo rezultātu, tad varu teikt sekojošo – tavas krūtis jau izskatās labi. Bet vismaz patlaban, pat ja nezinātu, es varētu pateikt, ka tās nav īstas. Ņemsim vērā faktu, ka vēl nav pagājis pietiekami ilgs laiks gan dzišanas, gan pielāgošanās ziņā. Zem apģērba, kā arī dekoltē variantā tas nav uz aci nosakāms.

Sajūtas un tauste – atkal jāatgriežas pie nosacījuma, ka nav pagājis vēl pietiekami daudz laika, lai mēs varētu runāt par gala sajūtām. Tātad es vēl neesmu spējis sataustīt to, ka tur ir manāms svešķermenis. Es viennozīmīgi jūtu, ka krūtis ir stingrākas (blīvākas) nekā dabīgās. Tās ir siltas, patīkamas, atsaucīgas. Man mazliet psiholoģiski tomēr vēl ir bail viņas kārtīgi “mīcīt”, bet tikai tādēļ, ka zinu, cik neilgs laiks ir pagājis.



B-Lite implants pirms ievietošanas krūtī

Rezumējums – ļoti iespējams, ka nezinātājs uz tausti nemaz nepateiktu par operāciju. Vai ir kādas negatīvas sajūtas? Viennozīmīgi, nē! Bet kā jau teicu – ja gribam objektīvu spriedumu, tad tas būtu jābalsta uz “galā” rezultātu. Jo pilnīgi droši varu pateikt, ka gan vizuāli, gan taktili viņas vēl diezgan mainīsies.”

NEPĀRTRAUKTAS INOVĀCIJAS

Laikam ejot, ir veikti neskaitāmi pētījumi un veikti milzu ieguldījumi izpētes lauciņā, lai implanti būtu patiešām droši. Mūsdienās implanti būtu jāmaina tikai 4 iemeslu dēļ – ja sonogrāfijā parāda, ka implanta gels ir bojāts, ja apvalks ir bojāts, ja cilvēks jūt, ka organismam ir agresīva reakcija uz implantu (kapsulu kontraktūras, veidojumi, šķidrums), vai ja sievietei pašai ir radušās citas vēlnes par izmēru, formu utt. Lielākās implantu ražotājfirmas visā pasaulē saviem produktiem dod mūža garantiju. Tas nozīmē – ja kaut kas notiek ar viņu produktu, ražotājs vienmēr nodrošinās klienti ar bezmaksas implantu pāri.

Lai ražotājs saņemtu sertifikātu, implants tiek testēts ar spiedi, proti, to tūkstošiem reižu ar 250 kg spiedienu sapresē plakanu. Tādu slodzi cilvēka ķermenī neiztur pat ribas! Tas nozīmē, ka pat vissmagākajā auto avārijā implants paliktu neskarts.

Viens no pēdējā laika trendiem visā pasaulē ir jaunās paaudzes *B-Lite* implanti, kas ražoti Vācijā – tie ir revolucionāri, jo sver par 25–30% mazāk nekā līdz šim izmantotie gela implanti. Rezultātā iespējams novērst visas sūdzības, kas raksturīgas lielu krūšu īpašniecēm – sāpes plecos, spiedienu uz muguru un ātrāku audu noslidēšanu. Jaunie implanti ir ērtāki, nemanāmi un patīkamāki ikdienā, it īpaši nodarbojoties ar dažādām fiziskajām aktivitātēm. Arī pēcoperācijas periods ir ar mazākām sāpēm un ātrāks. Ne mazāk svarīgi, ka tie ir pilnībā droši un pārbaudīti – ražotājam ir 25 gadu pieredze šajā jomā, tie atbilst visām prasībām un normām.



PĀDOMI, JA IZVĒLIES SPERT TIK SVARĪGU SOLI

1

Uzdod neskaitāmus jautājumus

Galū galā – šo soli tu vari spert tikai vienreiz, tāpēc pajautā visu interesējošo uzreiz. Pirms konsultācijas velti laiku un saraksti visus jautājumus uz lapas, lai ārsta kabinetā esi pilnībā sagatavota.

2

Nekautrējies par savu vēlni

Protams, vienmēr būs kāds, kurš tevi par šādu izvēli nosodīs. Taču, ja tu izskaties satricēti un jūties tāpat, tad kāda gan citiem daļa par to, kas notiek zem tavām drēbēm?

3

Plastiskā ķirurģija ir ikdiena

Tās nav ārkārtas procedūras, kas tiek veiktas izņēmuma gadījumā. Pavisam iespējams, tu pat nenojaut, ka arī kolēģe vai pat draudzene jau tikusi pie pārvērtībām un vienkārši šo faktu nav atklājusi. Ņemot vērā rindas uz krūšu palielināšanas operācijām pie populārākajiem Latvijas ārstiem, sievietes ik dienu lemj par labu šādam solim.

4

Uzticies ārstam

Plastiskā ķirurģija nav vienkārši ārstniecības nozare, tā ir sava veida māksla, un ārsts vienmēr ir arī mākslinieks. Tieši tāpēc pastāsti savu vēlamo rezultātu un uzticies ārsta ieteikumiem – ņemot vērā tavu ķermeņa uzbūvi un iecerēto rezultātu, viņš ieteiks labāko formu un izmēru.

5

Arī pirms grūtniecības

Implanti nekādā veidā netraucē barošanai ar krūti: ne likti zem muskuļa, ne virs tā. Grūtniecības vai bērna barošanas periodā dziedzeri nedaudz piebriedīs, bet pēc barošanas tie noplaks un atgūs savu iepriekšējo izmēru. Implants ir tikai spilventiņš, kas piepilda krūtis, piešķir tām trūkstošo apjomu un formu. Mainīties var tikai dzīvie audi – dziedzeris, tauku slānis, āda. Nekas nemainās tikai tām sievietēm, kurām no dabas ir mazas vai praktiski neattīstītas krūtis – nav mīksto audu, kas ar laiku mainītos un slidētu uz leju. Operāciju rezultātu ziņā tieši šīs sievietes ir lielākās ieguvējas – pēc krūšu palielināšanas operācijas viņām krūtis praktiski nemainās ne dzīves laikā, ne novecojot, ne arī pēc bērna piedzimšanas un barošanas.