

Vizīte pie plastikas ķirurga



JA PĒC VIENA VAI VAIRĀKU BĒRNU IZNĒSĀŠANAS UN LAIŠANAS PASAULĒ JAU PAGĀJIS KĀDS LAIKS, BET TAVS ĶERMENIS NAV ATGUVIS IEPRIEKŠĒJĀS FORMAS UN TU NEESI AR TO MIERĀ, IESPĒJAMS, VAR PALĪDZĒT PLASTISKĀ ĶIRURĢIJA.

Krūšu palielināšana ar implantiem

KAM PIEMĒROTA? Ja pēc bērna piedzimšanas krūtis zaudējušas iepriekšējo izmēru, par krūšu korekcijas operāciju vari sākt domāt pusgadu pēc tam, kad esi beigusi zīdīt mazuli. Tad hormonālais līmenis ļaus audiem un dziedzeriem normāli reaģēt uz atlabšanas procesu. Visbiežāk implantus ievieto zem muskuļa – tas ļauj krūtīm izskatīties maksimāli dabiski, ilgstošāk saglabāt formu un implantu nevar sataustīt vai pamanīt, kā arī ir mazāks sarežģījumu risks. Savukārt, ja audu segums ir pietiekams un kupls, implantus var ievietot arī virs muskuļa. Tur gan ir ierobežots implanta izmērs, bet atveseļošanās process ir vieglāks. Implantu atšķiras gan pēc lieluma, gan struktūras un formas. Katrai sievietei būs piemērots cits implants, un to vislabāk noteiks speciālists, ņemot vērā sievietes vēlmes, gaumi, arī anatomiju un to, kā krūtis izskatījās pirms tam.

KĀ NOTIEK OPERĀCIJA UN ATLABŠANA? Operāciju veic vispārējā anestēzijā, pēc tam vienu nakti jāpaliek klīnikā. Nedēļu pēc operācijas jālieto elastīgās saites apsējs, mēnesi jāvalkā speciālā pēcoperācijas apakšveļa. Nedēļu pēc operācijas jau var mazgāties dušā, bet pēc mēneša apmeklēt pirti, baseinu, iet vannā, sportot.

Daktare Evija Rodke-Sproģe iesaka pirmajā nedēļā pēc operācijas neiet uz darbu un atbrīvot sevi arī no mājas soļa un rūpēm par bērniem. Atkarībā no dzimšanas procesa būs sievietes, kam nepieciešams veikt speciālu masāžu. To var darīt, sākot no desmitās pēcoperācijas dienas, un to iemāca speciālists. Dzīve atgriezīsies ierastajā slīdēs, kad būs pagājis mēnesis pēc operācijas, tad sievietei vairs nav nekādu ierobežojumu – viņa drīkst iet pirti, peldēt baseinā, doties uz solāriju, sauļoties, sportot, lidot ar lidmašīnu un nirt dziļi zem ūdens, dzemdēt un zīdīt bērnus (grūtniecību var plānot, sākot no sestā mēneša pēc krūšu operācijas).

Krūšu palielināšanas operācijas cena – no 2800 eiro.

Par krūšu korekcijas operāciju vari sākt domāt pusgadu pēc tam, kad esi beigusi zīdīt mazuli.

Krūšu pacelšana

KAM PIEMĒROTA? Šādu operāciju iesaka veikt sievietēm, kurām pēc grūtniecības un bērna zīdīšanas krūtis ir noslīdējušas uz leju un zaudējušas formu, bet ne lielumu.

KĀ NOTIEK OPERĀCIJA UN ATLABŠANA? Ja sievietei ir pietiekams daudzums savu audu un krūtīm trūkst tikai formas, tad šajā operācijā netiek izmantoti implantu, bet gan sievietes pašas audi, ar kuru palīdzību plastikas ķirurgs atjauno krūšu formu un izskatu. Parasti pēc šīs operācijas krūšu lielums nemainās, bet krūtis kļūst tvirtākas, *kompaktākas*, nav liekās ādas, tās nav nošļukušas. Operācijas laikā tiek veikts iegriezums tikai ap krūts areolu (tur paliek sīka rētiņa) vai arī, ja daudz liekās ādas, tiek veikts arī papildu iegriezums apgriezta T burta formā uz leju.

Operācija notiek vispārējā anestēzijā. Viena nakts jāpavada klīnikā, nedēļu pēc operācijas jāvalkā elastīgās saites apsējs, bet pēc tam jau var valkāt parasto krūšturi. Nedēļu pēc operācijas var atsākt mazgāties dušā, bet pēc mēneša jau var apmeklēt pirti, baseinu, iet vannā, uz solāriju.

Krūšu pacelšanas operācijas cena – no 2850 eiro (ja to kombinē ar implantu ievietošanu, ja ir vēlme pēc lielāka izmēra vai savu audu nepietiek – ap 4500 eiro).

Foto: SHUTTERSTOCK un no personiskā arhīva

Vēdera korekcija

KAM PIEMĒROTA? Sievietēm, kam pēc bērna iznēsāšanas ir *sabojāta* vēdera priekšējā daļa – izstiepti muskuļi, kas rada trūces vai brūkas un nesatur vēderu, tāpat arī lieka un neelastīga āda ar strijām, lieki taukaudi.

KĀ NOTIEK OPERĀCIJA UN ATLABŠANA?

Vēdera korekcijas operācijā noņem lieko ādu un taukaudus, atjauno normālu vēdera priekšējo sienu un nostiprina muskuļus. Atkarībā no problēmas nopietnības var veikt daļēju vai pilnu vēdera korekciju. Pilnā korekcija tiek veikta no ribām līdz pat kaunuma rajonam, pārceļot nabu, daļējā – tiek koriģēts vēders uz leju no nabas, to atstājot neskartu. Operācija notiek vispārējā anestēzijā, viena nakts jāpaliek klīnikā, vienu mēnesi pēc operācijas jāvalkā speciāla korsete. Dušā drīkst atsākt iet nedēļu pēc operācijas, bet pirtis, baseinus, vannu un solāriju drīkst sākt apmeklēt tikai pēc mēneša. Ieteicams pirmo nedēļu pēc operācijas pavadīt miera režīmā – paņemt slimības lapu darbā un būt brīvai no pienākumiem mājās un rūpēm par bērniem. Šo operāciju var kombinēt arī ar liposakciju.

Vēdera korekcijas operācijas cena – no 3000 eiro (kopā ar liposakciju – ap 4500 eiro).

Par operācijas nepieciešamību, izmaksām, veidu un norisi tev pastāstīs speciālists pirmsoperācijas vizītē. Tieši plastikas ķirurgs vislabāk spēs novērtēt, kāda veida un apmēra ķermeņa korekcija ir nepieciešama, kā arī pateiks precīzas izmaksas.

Liposakcija jeb tauku atsūkšana

KAM PIEMĒROTA? Sievietēm, kam ir normāls svars, bet neapmierina tikai atsevišķas ķermeņa zonas, kurās ir lieki taukaudi. Liposakcija nav svara korekcijas, bet gan formas korekcijas veids. Ar tās palīdzību var izņemt ārā ļoti daudz tauku šūnu no tipiskajām problēmazonām – ne tikai no vēdera, bet arī gurniem, augšstilbiem, sāniem, rokām, zoda, padusēm.

KĀ NOTIEK OPERĀCIJA UN ATLABŠANA? Operācija notiek vispārējā anestēzijā, viena nakts jāpavada klīnikā, vienu mēnesi jāvalkā speciāla apakšveļa. Dušā drīkst iet nedēļu pēc operācijas, bet apmeklēt pirti, baseinu, vannu, solāriju, sporta nodarbības – kad pagājis mēnesis. Labi, ja nedēļu pēc operācijas var paņemt brīvu no darba un mājas pienākumiem.

Sākot ar desmito pēcoperācijas dienu, jāsāk veikt ķermeņa procedūras, kas palīdz samazināt tūsku, mīkstināt rētaudus un palīdz ādai sarauties. Un jārēķinās, ka operācijas rezultāts būs redzams tikai pēc pusotra mēneša.

Liposakcijas operācija maksā no 1000 līdz pat 4000 eiro (atkarībā no apmēra).

Bērnu rati

aktīviem vecākiem, kas radīti sportam un atpūtai dabā kopā ar mazuli no dzimšanas brīža.

Piedzīvojumiem bezceļos

Skriešanai

Diviem mazuliem

Pastaigām mežā, jūrmalā un pilsētā

www.tfkрати.lv

f /TFK.latvia

o /tfk.rati.latvia

Arī pie mūsu draugiem www.ratini.lv un www.babystore.lv

Esmu laimīga, ka to izdarīju!



STĀSTA ZANE DUŠELE (34), ALISES (9),
MIAS (3) UN ŠĪLAS (2) MAMMA.

«2007. gada vasarā iepazinos ar kādu meiteni, kura bija smalka auguma, ar ļoti skaistām krūtīm. Viņa pastāstīja, ka pie dakteres Evijas Rodkes veikusi krūšu palielināšanas operāciju. Viņas krūtis izskatījās ļoti dabiskas, lai gan biju domājusi, ka mākslīgās krūtis ir kā tādi baloni. Sapratu, ka arī es beidzot gribu piepildīt savu sapni. Pēc vidusskolas strauji novājēju, un arī manas krūtis kļuva ļoti mazas, pat A izmēra krūšturis bija par lielu. Vīrs gan teica, ka mīl mani tādu, kāda es esmu, bet, ja es ļoti vēlos veikt krūšu palielināšanas operāciju, viņš piekrist. Visiem vīriešiem taču patīk sievietes ar lielām krūtīm, lai kā viņi to mēģinātu noslēpt.

Biju uz konsultāciju pie dakteres Rodkes (tolaik vēl *Veselības centrā 4*) un vaicāju, vai pēc krūšu implantu ievietošanas nevar būt problēmu ar zīdīšanu. Jau divus gadus ar vīru gribējām tikt pie bērniņa, bet mazulis tā arī nepieteicās. Daktere skaidroja, ka problēmām ar zīdīšanu

nevajadzētu būt, jo implantu atrodas zem muskuļa un griezumam ir zem krūts, netiek bojāti krūšgali un piena dziedzeri.

Ir dažādu veidu implantu. Izvēlējos anatomiski veidotos (speciāli piemērotus implantus gan labajai, gan kreisajai krūti). Ārste izvērtēja manu ķermeņa uzbūvi, kādi ir pleci, krūškurvis, un es *pielaikoju* dažādu izmēru implantus. Daktere ieteica nedaudz lielākus implantus, nekā biju

To, ka sievietei ir lielas un skaistas krūtis, visi uzreiz pamana.

izvēlējusies, skaidrojot, ka pēc laika var šķist, ka krūtis tomēr ir par mazu. Ir vērts ieklausīties ārsta viedoklī un ieteikumos! Galu galā devu priekšroku 350 ml (jeb C izmēra) implantiem. Katram implantam bija sertifikāts un mūža garantija.

Operācija tika veikta vispārējā narkozē un ilga apmēram stundu. Tajā pašā dienā

jau varēju doties mājās. Pēc operācijas ap krūtīm bija elastīgās saites apsējs. Pāris dienu pēc operācijas jau vajadzēja sākt vingrināt krūtis, spaidīt, lai krūšu āda un muskuļi pastieptos. Ja krūšu palielināšanas operāciju veic pirms bērna piedzimšanas, krūtis vēl nav izstiepušās, un var šķist, ka implantam pietrūkst vietas, arī atlabšanas process pēc operācijas ir ilgāks un sāpīgāks. Pirmās dienas spēju vien gulēt gultā, jo bija ļoti lielas sāpes. Pirmajā mēnesī nedrīkstēja cīlāt smagumus, celt rokas uz augšu, līmēju speciālus plāksterus, kas palīdzēja sadzīt rētām. Tagad krūts rētu pilnībā nosedz, to nevar redzēt.

Biju ļoti priecīga par rezultātu, jutos ļoti sievišķīga. Tas ļoti ietekmēja intīmās dzīves kvalitāti, arī mans vīrs bija ļoti priecīgs par rezultātu. Trīs mēnešus pēc krūšu palielināšanas operācijas paliku stāvoklī, jo bija uzlabojusies mūsu seksuālā dzīve – jutos par sevi pārliecinātāka un sievišķīgāka. Sākumā nestāstīju saviem vecākiem, ka esmu veikusi krūšu palielināšanas operāciju, neuzdrošinājos. Tagad man tas šķiet smieklīgi, bet tad nespēju par to atklāti runāt.

Pēc operācijas saņēmu daudz komplimentu gan no kursabiedru, gan kolēģu puses. To, ka sievietei ir lielas un skaistas krūtis, visi uzreiz pamana. Mainās visa ķermeņa proporcijas. Biju laimīga, ka man vairs nav jāvalkā krūšturis ar polsteriem vai stīpiņām, ka varu uzvilkt seksīgu peldkostīmu. Biju un joprojām esmu ļoti laimīga, ka veicu krūšu palielināšanas operāciju.

Pēc pirmās meitas piedzimšanas sākumā man bija problēmas ar zīdīšanu, jo krūtis bija ļoti pilnas ar pienu, apaļas un lielas, tādēļ meitiņai bija grūti satvert krūšgali. Pirmos mēnešus krūšgali bija saplaisājuši, un zīdot izmantoju krūšu uzgaļus (protams, tas bija ne tikai tādēļ, ka nesen man tika palielinātas krūtis, ar

šādu problēmu saskaras daudzas jaunās māmiņas). Pēc tam krūšu āda jau bija izstaiņusies, un krūtis izskatījās pavisam dabiskas. Mazās meitas vēl baroju ar krūti, tādēļ tagad nevaru spriest, vai krūšu forma ir mainījusies. Iespējams, kad būšu beigusi zīdīšanu, krūtīm būs nepieciešams veikt nelielu korekciju.» ●

Sagatavoja LAURA LIEPA. Foto no personiskā arhīva

PĀRDOŠANĀ NO 13. APRĪĻA

MODERNĀ LAUKU MĀJA



Žurnāla DEKO speciālizdevums

144 lpp. ar idejām brīvdienā
mājām – no koka būdiņas līdz
betona villai