

SAÚDE E BEM ESTAR

A mulher de hoje em dia ocupa um papel preponderante na sociedade, não se limitando à tarefa de cuidar dos filhos e da casa. A mulher moderna é uma “super mulher” que concilia as tarefas atrás descritas com a sua carreira profissional e independência financeira.

A boa forma física é uma preocupação real e compreensível de todas as mulheres grávidas ou que pretendem engravidar. Questões como: “Como ficará a minha mama? O que posso fazer depois? Como recuperar?” são questões pertinentes e actuais. Convidamos o Dr. David Rasteiro, cirurgião plástico, a apresentar as alternativas que se encontram ao dispor.

A MAMA DEPOIS DA GRAVIDEZ E DA AMAMENTAÇÃO

Durante a gravidez e após o parto a mama da mulher sofre alterações no seu tamanho e na sua projeção.

Ao longo da gravidez a mama da mulher aumenta de volume progressivamente com o desenvolvimento do bebé. É um fenómeno normal guiado pelas hormonas e pelo normal aumento de peso.

Nem todas as mulheres são iguais e nem sempre o aumento de volume da mama é igual e previsível. Obviamente que a questão do aumento de peso é fundamental e será previsível que se houver um aumento de peso exagerado, a mama aumente bastante de volume.

Após o nascimento do bebé, a mama passa por outra fase completamente diferente, especialmente se a mulher amamentar.

Por um lado caso se registre uma diminuição de peso, a própria mama “emagrece” e fica um pouco mais pequena. E se a mulher amamentar, a mama passa por um período de ciclos de aumento e diminuição do seu volume que poderá ter consequência na qualidade da pele e na própria estrutura da mama.

De facto é uma história muito variada e que dificilmente acaba com uma mama exactamente igual à inicial. Às vezes está mais pequena, mas em alguns casos fica “vazia” e com algum excesso de pele, noutros casos

fica com muito volume e desproporcionada relativamente ao corpo.

É uma preocupação real e compreensível de todas as mulheres grávidas ou que pretendem engravidar. Questões como : “ Como ficará a minha mama? O que posso fazer depois? Como recuperar?”

A cirurgia plástica tem várias alternativas para que a sua mama possa recuperar a forma de antigamente, ou mesmo para ficar com uma mama mais atractiva e sensual do que anteriormente.

As alternativas respondem perfeitamente às alterações que se falou anteriormente: menos volume, excesso de pele e excesso de volume.

Em primeiro lugar a mamoplastia de aumento. Para mulheres em que apenas o volume da mama diminui após a gravidez, mas nas quais a forma se encontra mantida, este é o procedimento indicado. A colocação de uma prótese de silicone de última geração vai permitir-lhe um aumento de volume adequado e uma forma mais esbelta. É uma cirurgia que permite, através de uma pequena incisão que ficará imperceptível, um resultado incrível e duradouro.

“

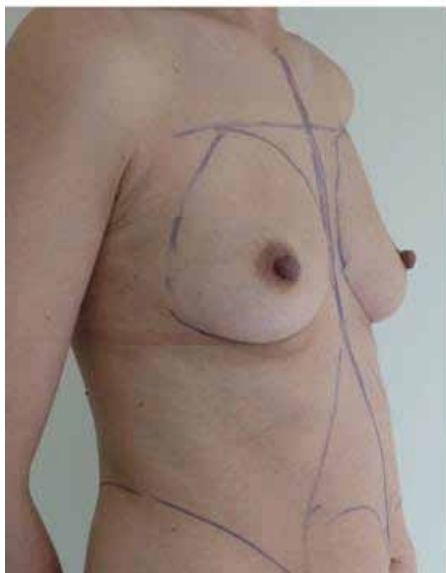
Se a ideia da colocação de uma prótese de mama não a satisfaz, pode optar pelo chamado lipofilling



Antes


 mymoment
 Clínica Plástica e Estética

Após



Se a ideia da colocação de uma prótese de mama não a satisfaz, pode optar pelo chamado lipofilling, ou, por outra palavras, aplicação de gordura na mama. Precisa para isto que tenha alguma gordura residual noutra parte do corpo que se possa aplicar na mama. Tem igualmente resultados fantásticos e duradouros.

Se a sua mama ficou com pouco volume, mas paralelamente algum excesso de pele, então o procedimento correcto para si chama-se mastopexia ou lift da mama. Com este procedimento poderá recuperar a forma elegante de uma mama jovem e atraente. A este procedimento poderá combinar a colocação de uma prótese mamária, a chamada mastopexia com próteses, se quiser aliar a recuperação da antiga forma da mama a um aumento do seu volume.

Por último se a sua mama se tornou grande e inestética, na verdade necessita de uma redução mamária. Só com este procedimento cirúrgico poderá recuperar a forma da mama e reduzir o excesso de volume. Com o tempo uma mama de grandes dimensões, além de descair inevitavelmente, pesa excessivamente. Associa-se um desconforto enorme na coluna cervical e dorsal que só será completamente resolvida com a redução mamária.

São três cirurgias com indicações claras e que tentam responder às inquietações das mulheres que tiveram ou pensam ter filhos. Posteriormente existem inúmeras questões que se podem colocar. Algumas prendem-se com as cicatrizes que poderão ser necessárias, outras com a possibilidade de amamentar depois de uma cirurgia à mama e ainda

“

Na cirurgia de mamoplastia de aumento a cicatriz reduz-se a um pequeno traço que é essencial para a introdução da próteses.

algumas questões sobre o pós-operatório e a recuperação física sobretudo de mulheres que têm filhos pequenos.

Na cirurgia de mamoplastia de aumento a cicatriz reduz-se a um pequeno traço que é essencial para a introdução da próteses. Esta cicatriz poderá ser junto à aréola, no sulco mamário inferior ou na região axilar. No caso da mastopexia e da redução mamária a cicatriz essencial é um cicatriz periareolar (à volta do mamilo) e se necessário, dependendo do caso, uma cicatriz vertical e raramente horizontal ao nível do sulco mamário. A extensão da cicatriz é variável com o tamanho da mama e o grau de lift da mama necessário.

A amamentação após uma cirurgia da mama é um questão importante. De uma forma geral no caso de uma mamoplastia de aumento as mulheres muito frequentemente não têm qualquer problema em amamentar. As mulheres submetidas a uma mastopexia e mamoplastia de redução poderão ter uma probabilidade, embora pequena, de não conseguirem amamentar. Não é frequente mas pode acontecer.

Por fim uma palavra sobre os cuidados pós-operatórios numa cirurgia deste tipo

e em mulheres com filhos ainda pequenos e em idade de colo. Os primeiros dias são essenciais para a boa recuperação da cirurgia e como é claro terá que ter muita atenção aos esforços exagerados. A cicatrização essencial desenrola-se nas primeiras 3 a 4 semanas e é neste período que deve ter mais atenção a esforços exagerados, por exemplo num gesto tão simples como pegar um bebé do chão.

Espero que este artigo tenha mostrado as alternativas que a cirurgia plástica tem à sua disposição e esclarecido algumas questões que considero essenciais.

Dr. David Rasteiro
 Cirurgião Plástico
 Clínica MyMoment
www.mymoment.pt
 Tel: 21 894 94 94

