

Chirurgie Plastique, reconstructrice et esthétique.
Médecine esthétique.

Dr Philippe Saury
Dr Pierre Sibille
Dr Christophe Stricker
Dr Anne-Catherine Thiry-Koch
Dr Jessica Gosset

Petits conseils pour une augmentation mammaire

1 mois avant l'intervention :

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous auprès de l'anesthésiste au
 - pour la clinique Majorelle : 03 68 68 08 08
 - pour la polyclinique de Gentilly : 0825 121 825
- passez à la pharmacie acheter le soutien-gorge et les bas de contention et essayez les pour vérifier la taille. Prenez en même temps les antalgiques, vous serez tranquille en sortant de la clinique
- arrêtez de fumer un mois avant l'intervention et pendant toute la période de cicatrisation en raison du risque de nécrose de la peau et de problèmes de cicatrisation
- Ne prenez pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire dans les 10 jours qui précèdent l'intervention en raison des risques de saignement
- Pensez à organiser votre retour à domicile : course, ménage, garde des enfants. N'oubliez pas que vous serez fatigué(e) et aurez besoin de calme
- L'intervention n'étant pas prise en charge par la sécurité sociale, vous n'aurez pas droit à un arrêt de travail ; posez des congés

La veille de l'intervention :

- pensez à vous raser ou épiler les aisselles au plus tard la veille de l'intervention
- Prenez une douche à la Bétadine le soir en insistant sur la zone qui va être opérée et sur le nombril, les aisselles, les pieds et la zone génito-anale sans oublier les cheveux. Ceci permet de limiter les infections
- Préparez votre sac pour la clinique : SOUTIEN-GORGE, BAS DE CONTENTION, vêtements amples et confortables, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (devis, ordonnances...)
- Préparez les différents règlements (clinique, chirurgien, anesthésiste)
- Vous devez être à jeun à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer)

Le matin de l'intervention :

- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée par l'anesthésiste
- Le règlement des frais de clinique et de salle d'opération vous sera demandé à l'accueil à votre arrivée
- Vous serez accueillie par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre
- Prenez de nouveau une douche à la Bétadine et mettez la chemise de la clinique (ne remettez pas vos affaires personnelles)
- Pas de sous-vêtements sous la chemise
- Enfilez les bas de contention
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- L'anesthésiste vous fera la rachianesthésie (Gentilly) avant de vous endormir complètement
- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec un pansement compressif et les drains

Après l'intervention :

- il sera normal de somnoler tout l'après-midi
- il sera normal d'avoir une impression de pesanteur sur la poitrine, essayez de rester en position demi-assise pour être moins gênée
- mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- Un repas léger vous sera servi vers 18h30
- Si vous souhaitez vous lever pour aller aux toilettes, faites le progressivement car vous aurez des vertiges. Asseyez-vous quelques minutes au bord du lit puis levez-vous doucement et restez encore quelques instants debout contre le lit avant de faire quelques pas. Et surtout pour le premier lever : NE VOUS LEVEZ PAS SEULE, demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner



Sortie :

- En l'absence de problème particulier, vous sortirez le lendemain de l'intervention (toute nuit supplémentaire est facturée par la clinique)
- La sortie s'effectue après le retrait des drains et la mise en place du soutien-gorge
- Le chirurgien passera vous voir la veille au soir de la sortie ou le matin même
- Le lendemain de l'intervention, il est normal que la tête tourne encore quand vous vous levez.
- Vous devrez être accompagné(e) pour la sortie de la clinique : vous ne pourrez pas conduire
- Les sorties s'effectuent en fin de matinée, signalez votre départ à l'équipe soignante
- Les règlements sont à remettre à l'accueil de la clinique pour Majorelle et directement au chirurgien pour Gentilly

Retour au domicile

- Prenez vos antalgiques systématiquement les premiers jours afin de ne pas laisser la douleur s'installer
- Vous serez très fatigué(e) la première semaine, restez au calme
- Le soutien-gorge doit être porté en continue pendant 1 mois, vous pouvez le retirer le temps de la toilette. Il peut être lavé de temps en temps, faites le sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour le remettre au plus vite et surtout ne faites pas d'efforts quand vous ne l'avez pas
- Gardez les bas de contention pendant 1 semaine
- Les pansements seront refaits par le chirurgien au cabinet
- Préférez les vêtements amples et s'ouvrant par le devant les premières semaines

Reprise des activités

- Les douches seront possibles dès votre retour à domicile
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- Ne dormez pas sur le ventre pendant 1 mois
- Pas de port de charges lourdes pendant 1 mois
- La reprise du sport se fait vers 1 à 2 mois, de façon progressive
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir d'une semaine

Ce qui est normal

- la fatigue la première semaine
- les seins sont gonflés, tendus et douloureux
- la douleur peut-être intense les 4 premiers jours puis elle devient plus supportable
- les seins ou les mamelon peuvent être insensibles pendant plusieurs semaines, il peut ensuite y avoir une phase de picotements ou de brûlures avant un retour à la normale

Quand s'inquiéter

- en cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude sur un sein (infection)
- de forte augmentation de volume d'un sein par rapport à l'autre
- d'écoulement abondant et nauséabond (infection)
- en cas de douleur au niveau du mollet (phlébite), d'essoufflement (anémie, embolie pulmonaire)

En cas de problème vous pouvez contactez le cabinet **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h**, il y a toujours un chirurgien présent. En dehors de ces horaires vous pouvez recontacter la clinique où vous avez été opéré(e) qui transmettra l'appel à votre chirurgien ou au chirurgien d'astreinte.

En cas d'extrême urgence, composez le 15