

## TILLYKKE MED DIN BRYSTFORSTØRRENDE OPERATION

Her finder du råd og vejledning om det du kan forvente i efterforløbet af din brystforstørrende operation, fra dag 1 og frem til den afsluttende kontrol ca. 3 måneder efter du er blevet opereret.

Er du i tvivl om noget, er du velkommen til at kontakte os på TLF. 70 27 57 57.

### 1. DAG EFTER UDSKRIVNING

Du kommer hjem samme dag, som du er blevet opereret. Da operationen er foregået i fuld narkose, vil du være træt og mat det første døgn, og du kan have kvalme og føle dig svimmel. Derfor anbefaler vi, at der er en voksen person hos dig i de første 24 timer.

I det første døgn efter operationen bliver brysterne typisk mere ømme og du mærker, at de bliver spændte og stramme. Det er helt almindelige eftervirkninger. Brysterne kan fortsætte med at være spændte, hævede og have lidt forskellig facon i de første par uger. Det er vigtigt, at du tager den medicin, du har fået udleveret. Medicinen vil mindske smerterne, men du skal regne med, at de første 3-4 døgn er forbundet med nogen smerte.

Det er vigtigt, at du holder øje med blødning fra brystet i de første døgn. Skulle der opstå blødning omkring implantatet, som er en sjælden komplikation, vil brystet blive stenhårdt og hæve op. Kontakt da kirurgen, som har opereret dig med det samme, uanset tidspunkt på døgnnet. Telefonnummeret står på udskrivningspapiret.

I den første tid efter operationen skal du sørge for at få rigeligt hvile og tillade kroppen at bruge al energi på restitution. Det er dog vigtigt, at du i dag, og aften timerne går en lille tur rundt i stuen ca. en gang i timen. Det er for at huske kroppen på, især dine muskler og tarme, at du ikke er syg, men er i en ophelingsfase. Du kan drikke og spise som du plejer, men undgå alkohol og tobak. Du må ikke tage yderligere smertestillende medicin, uden at det er aftalt med kirurgen.

Mange kan være lidt forkvalmede efter narkosen, og nogle patienter oplever også enkelte opkastninger. Skulle du opleve langvarig kvalme og flere opkastninger, er du velkommen til at kontakte os.

Om aftenen på operationsdagen ringer kirurgen til dig for at høre, hvordan du har det. Dagen efter kontaktes du af en sygeplejerske.

### 2. OG 3. DAG EFTER OPERATIONEN

På 2. og 3. dagen er brysterne stadig hævede, ømme og spændte. Det er normale eftervirkninger, men fortsæt med at tage den udleverede smertestillende medicin, som vil holde dig smertelindret. Du må gerne etagevaske dig forsigtigt, men du må først gå i brusebad på 3. dagen. Inden dit første bad fjerner du plasteret og det lille net, der sidder under plasteret. Efter badet tørrer du dig forsigtigt med et rent håndklæde eller du kan føntørre arret helt tørt. Derefter sætter du et nyt plaster på, som du har fået med fra klinikken. Dette plaster skal forblive tørt. Du får udleveret plaster i forhold til hvor mange gange du må gå i bad, indtil du møder til den 1. kontrol. Hvis du er i tvivl, så kontakt klinikken.

Husk at bevæge dig i dag- og aften timerne, det er ikke godt for dig at være sengeliggende. Hvis du ikke har gang i maven 2. dagen efter operationen, anbefaler vi, at du fx drikker sveskejuice, tager Dulcolax eller Movicol, som du kan købe i håndkøb.

### 7-10 DAGE EFTER OPERATIONEN

Brysterne er stadig spændte og hævede, men alt i alt begynder eftervirkningerne at fortage sig. Du får udleveret kontroltid på operationsdagen og det er vigtigt, at du følger de anbefalinger opvåkningssygeplejersken har givet dig inden du tog hjem. Ved din kontrol bliver du informeret yderligere om, hvad der gælder for dig. Er du i tvivl, kontakter du os.

Fortsæt med at tage smertestillende medicin min. 1 uge efter operationen.

## 12-14 DAGE EFTER OPERATIONEN

Dine nye bryster er stadig hævede, men smerterne er efter al sandsynlighed forsvundet, og du har sikkert genoptaget dit arbejde. Mange patienter oplever på nuværende tidspunkt en stikkende og jagende fornemmelse i det ene eller i begge bryster. Det er helt normalt og skyldes, at nervebanerne er i gang med at finde sammen igen. De små jag kan opleves i op til 1 – 1 1/2 år efter operationen.

Den næste tid og frem til den afsluttende kontrol skal du sørge for, at arret har gode og rene ophelingsbetingelser. Beskyt arret så længe der er sårkorpe på med lidt rent gaze, og sørg altid for høj hygiejne.

VIGTIGT: Selv om du dag for dag føler dig bedre tilpas, er det vigtigt, at du de første 3-4 uger efter operationen undgår tunge løft (maximalt 2 kg per arm), og holder pause med motion. Når du genoptager motion, anbefaler vi at starte stille og roligt op. Mærker du ømhed i brysterne, bør du straks stoppe op og gå langsommere til værks næste gang.

## 3 MÅNEDER EFTER OPERATIONEN

Det endelige resultat af din operation er nu ved at tegne sig. Dine bryster er igen blevet bløde, men i enkelte tilfælde kan det tage lidt længere tid. Vær i det hele taget indstillet på, at du ikke kan se det endelige resultat af din brystforstørrende operation før efter 3-6 måneder. Ved den afsluttende kontrol evalueres resultatet og forløbet, og der tages efterbilleder af dine nye bryster. Du kan få tilsendt før- og efterbillederne, hvis du ønsker. Det er vigtigt, at du kommer til den afsluttende kontrol, da billederne der tages her, både er dokumentation for dig og os.

## TAK FORDI DU VALGTE AT FÅ FORETAGET EN BRYSTFORSTØRRENDE OPERATION HOS AK NYGART

VÆRD AT HUSKE MED HENSYN TIL:

### BIL

Lad andre køre bilen i de 2 første uger. I de første dage fraråder vi absolut, at du selv kører bil.

### SØVN

Sov udelukkende på ryggen de første 2-3 uger efter operationen. Det er en fordel, hvis du ligger let oprejst med ryggen i en 30 graders vinkel.

### SPORT

Du kan genoptage sport efter 3-4 uger. Husk at starte langsomt op.

### SVØMNING

Du må først gå i svømmehal eller bade i havvand, når såret er helt lukket. Det er typisk efter 4-6 uger.

### LØFT

Undgå at løfte dine børn eller andre tungere løft de første 3-4 uger. Det er en god ide at sikre sig et par hjælpende hænder de første 2 uger.

#### **SOL**

Beskyt arrene mod sol det første år. Brug solfaktor + 50 og UV top, hvis du alligevel solbader.

#### **HÆVEDE BRYSER**

Vær tålmodig, dine bryster er ofte hævet de første 3 måneder.

#### **AR**

Beskyt arrene mod sol det første år. Brug solfaktor + 50 og UV top, hvis du alligevel solbader. Sol giver hvide ar. Når sårskorperne er helt væk og huden er helet kan du evt. smøre dine ar med E- vitamin salve, Bio-oil eller andet plejeprodukt.

#### **RYGNING**

Undgå rygning. Rygning øger risiko for infektion, langsom opheling og grimme ar.

#### **SEX**

De første 3 måneder efter implantaterne er lagt ind, bør din partner være forsigtig med dine bryster.

#### **BH**

Du skal beholde den støttende BH på døgnet rundt de første 6 uger. I denne periode skal du undgå bøjle- og push-up bh'er de første 3 måneder.