

## CONSEILS APRÈS UNE AUGMENTATION MAMMAIRE

### 1° C'EST NORMAL

→ Vos seins sont tendus et douloureux, c'est normal ! De même, un dos douloureux ou une impression de barre ou d'étau sur la poitrine sont habituels.

→ Vous avez souvent un peu de mal à reconnaître votre poitrine : laissez-vous au moins 1 mois !

**La forme et le volume définitifs** sont appréciés à partir de 2 mois : les seins sont généralement gonflés et assez écartés les premiers jours.

→ Les douleurs (crampes) diminuent vers le 4ème jour ; elles sont plus légères à partir de la 2ème semaine.

→ Certains mouvements (comme la natation) sont encore sensibles un mois après (sensation de tension). Les mamelons peuvent rester insensibles pendant plusieurs semaines, ou au contraire, devenir très sensibles vers le 2ème mois. Les douleurs de type « coups d'aiguilles » sont liées à la repousse des nerfs à partir du 2ème mois.

### 2° SOINS ET PRÉCAUTIONS

→ Vous devez impérativement arrêter de fumer 15 jours avant l'intervention et 15 jours minimum après l'intervention afin de ne pas prendre le risque d'une nécrose de la peau et d'une mauvaise cicatrisation. Demandez conseil à un tabacologue (adresses sur le site [www.drfyad.fr](http://www.drfyad.fr) rubrique "préparez votre opération").

→ Pas d'aspirine, ni d'ibuprofène ou autre anti-inflammatoire dans les 15 jours qui précèdent l'intervention (risque de saignement).

→ Si vous entrez le matin de l'intervention, vous devez prendre une douche la veille et le matin pour limiter le risque d'infection nosocomiale. Le savon antiseptique qui vous a été prescrit permet de diminuer au maximum le nombre de germes sur votre corps avant l'intervention.

**Comment procéder ?** Mouillez l'ensemble de votre corps. Versez le savon au creux de la paume et appliquez sur les cheveux et le cuir chevelu. Faites mousser. Insistez sur les aisselles, les oreilles, les zones ombilicale et génito-anale, les plis de l'aîne et les pieds. Rincez abondamment. Séchez et revêtez des vêtements propres. Terminez votre première toilette par une séance de manucure brossage et coupe des ongles. Ne pas oublier le brossage des dents.

→ Il est recommandé de porter une brassière (soutien gorge de sport, type Z-Bra) jour et nuit pendant 3 semaines pour les prothèses anatomiques. Il doit rester confortable. Les armatures sont autorisées après 3 semaines. Vous pouvez la retirer pour les douches ou pour la laver.

→ Pour éviter le surmenage après l'opération, planifiez la gestion des tâches domestiques (courses, repas, enfants) avant de partir pour la clinique. Faites vous seconder.

→ Pendant un mois, ne pas dormir sur le ventre, ne pas porter de charges lourdes (enfant, pack d'eau...), et pas de sport non plus (risque de déplacement des prothèses).

→ Repos physique pendant 7 jours : éviter les marches prolongées, la conduite automobile, le surmenage (risque de douleurs et d'oedème).

→ Vous pouvez reprendre le travail entre 7 et 14 jours selon votre activité.

### 3° CONFORT

- Pour la clinique prenez des vêtements amples qui s'ouvrent sur le devant.
- Prenez vos antalgiques régulièrement **sans attendre que la douleur apparaisse**. Les anti-inflammatoires doivent être arrêtés en cas de brûlures d'estomac. Ils sont interdits pour les femmes porteuses d'un stérilet (risque de grossesse).
- En cas de traitement par paracétamol et codéïne, ou iexprim si vous avez des nausées, des vomissements, une constipation, des vertiges, arrêtez la codéïne ou iexprim et prenez du paracétamol simple.
- Hydratez les seins et massez les cicatrices avec une crème de soin. Tania, mon infirmière pourra vous conseiller lors du premier pansement au cabinet. Cela vous permet aussi de vous ré-appropriier votre nouvelle poitrine.

### 4° PRÉVENTION GENERALE

- Pour ralentir le vieillissement de vos seins :
  - protection solaire UVA-B
  - évitez le tabac
  - hydratez la peau tous les jours avec une huile pour le corps. Nous pouvons vous conseiller.
- Pour toutes les femmes : auto palpation des seins une fois par mois, mammographies tous les 2 ans à partir de 50 ans.
- Changement des prothèses uniquement en cas de signes d'usure (à discuter avec votre chirurgien).

### 5° URGENCES

- Devant une fièvre (supérieure à 38°C), une douleur croissante, une modification du volume d'un sein, un gonflement douloureux d'un mollet (crampe), ou pour toute inquiétude, contactez Caroline, mon assistante aux heures de consultations au **03-83-30-28-91**.

En dehors des heures ouvrables, contactez la clinique où vous avez été opérée : l'hôtesse cherchera à me joindre immédiatement.

En cas d'extrême urgence, composez le 15.

Le Docteur FYAD passera vous voir dans votre chambre le soir même de l'intervention. Il ne pourra pas passer tous les jours, néanmoins, il reste toujours joignable par les infirmières, et passera sur simple demande de votre part. Caroline reste également joignable en perman

### 6° CONSULTATIONS DE SURVEILLANCE

- Visites de contrôle à 7 jours, 3 mois, 1 an, puis tous les 5 ans (recommandations AFSSAPS).