

CONSEILS APRÈS UNE MAMMOPLASTIE DE RÉDUCTION OU DE PTÔSE

1° C'EST NORMAL

- Vos seins sont tendus, sensibles, figés ; les cicatrices sont rouges : il y a des bleus et parfois des croûtes.
- Vous pouvez vous sentir fatiguée : c'est normal. Restez au calme durant la première semaine.
- La sensibilité des mamelons au toucher peut être affaiblie pendant plusieurs mois.
- La cicatrisation à l'intersection des cicatrices sous le sein peut être plus longue que pour les autres cicatrices et nécessiter des pansements simples. Les cicatrices peuvent rougir et gonfler au 2ème mois.

2° SOINS ET PRÉCAUTIONS

- Vous devez impérativement arrêter de fumer un mois 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 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.

- Les chaussettes de contention doivent être enfilées avant de partir au bloc opératoire, et portée jusqu'à la reprise des activités normales (2 à 5 jours).
- Dès le retour dans votre chambre, activez la circulation des jambes en faisant quelques pas avec l'aide d'une personne pour éviter la phlébite.
- Les douches sont autorisées dès la sortie : les bains sont autorisés dès que les croûtes ont disparu. Un pansement imperméable sera posé à la clinique et retiré à la consultation de contrôle au 7ème jour. Sous la douche, si le pansement se décolle, retirez le, savonnez les cicatrices avec un savon liquide doux, rincez abondamment, séchez sans frotter et protégez les cicatrices par une compresse glissée dans le soutien-gorge (type brassière). Il n'y a pas de fil à retirer.
- Pour éviter le surmenage après l'opération, planifiez la gestion des tâches domestiques (courses, repas, enfants) avant le départ pour la clinique. Faites vous seconder.
- Pas de sport, de longs trajets en voiture, de surmenage la première semaine. Vous pourrez reprendre le travail après 2 semaines.
- Évitez de dormir sur le ventre pendant deux semaines.
- Pas d'exposition solaire, ni d'UV sur les cicatrices pendant 6 mois.

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, si vous avez des nausées, des vomissements, une constipation, des vertiges, arrêtez la codéïne et prenez du paracétamol simple.
- Le premier mois, évitez les soutien-gorges à armatures qui peuvent blesser la peau et préférez une brassière pendant 1 mois. Le port d'un soutien-gorge n'est pas vraiment indispensable pour la réussite de l'intervention.
- Hydratez les seins et massez les cicatrices avec une crème de soin. Nous pouvons vous conseiller.

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 crème pour le corps. Nous pouvons vous conseiller.

évitez les grandes variations de poids

- N'oubliez pas : auto palpation une fois par mois à compter du 3ème mois après l'intervention et mammographie de dépistage tous les 2 ans à partir de 50 ans (règles de dépistage du cancer du sein pour toute femme à partir de 50 ans).

Attendre au moins 6 mois avant de faire une mammographie et prévenir le radiologue que vous avez subi une intervention.

5° URGENCES

- Devant une fièvre supérieure à 38°C, une augmentation du volume d'un sein, une douleur ne cédant pas aux antalgiques, une rougeur, un écoulement d'un sein. En cas de douleur d'un mollet, s'il gonfle, si vous vous sentez essoufflée ou si vous avez 1 douleur nouvelle à la poitrine ou dans le dos ce peut être une phlébite : appelez moi rapidement au **03-83-30-28-91** ou votre médecin, ou à défaut 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 permanence.

6° CONSULTATIONS DE SURVEILLANCE

- 7ème jour, 3ème mois et 1er anniversaire, possibilité de retouches des cicatrices après 12 mois.

7° RESULTATS D'ANALYSES

- Toute réduction du volume des seins fait l'objet d'une analyse histologique.
- Un double du compte rendu est adressé à votre gynécologue et à votre médecin généraliste si vous le souhaitez.
- Le résultat vous sera donné lors de la réfection des pansements au cabinet vers le 7ème jour. **Si nous oublions de le faire, merci de nous le rappeler.**