

## CONSEILS APRES UNE AUGMENTATION MAMMAIRE

### 1) Ce qui est normal

Vos seins sont tendus et endoloris. Un sein peut être plus douloureux que l'autre également.

Vous pouvez avoir des bleus dans le décolleté

Un sein peut être légèrement plus gros que l'autre, à cause de l'oedème qui peut être plus important d'un côté.

Vous avez du mal à reconnaître votre poitrine. Laissez vous un bon mois, le temps que l'œdème post-opératoire disparaisse.

La forme définitive de la poitrine s'apprécie après 2 à 3 mois. Au début la poitrine est plus haut, peu mobile et gonflée dans la partie haute du sein. Les seins paraissent plus hauts qu'ils ne le seront.

La taille est plus importante au début qu'après la cicatrisation. Ils paraissent plus gros au début qu'après cicatrisation.

Certains mouvements sont encore sensibles après 1 mois.

Les mamelons peuvent être insensibles pendant quelques semaines ou au contraire hypersensible. Cela se résout spontanément

Entre 15 jours et 21 jours il y a souvent, à l'intersection des cicatrices, un point qui se ré-ouvre et un écoulement clair. Cela se ferme spontanément en une semaine. Il ne s'agit pas d'une infection.

### 2) Soins et précautions

Il faut impérativement arrêter le tabac pendant 1 mois après l'intervention car il augmente les troubles de la cicatrisation et les infections.

Ne pas prendre d'aspirine ou d'anti-inflammatoires.

Portez le soutien gorge médical pendant 1 mois, le plus souvent possible, jour et nuit. Vous pouvez l'enlever en journée si vous êtes inactives ou si vous avez trop chaud.

Le port de soutien gorge avec armature est autorisée après 1 mois, quand les cicatrices sont solides et non douloureuses.

Dès le lendemain de l'intervention, vous pouvez prendre une douche. La cicatrice peut-être douchée avec un savon simple. Séchez la cicatrice avec une compresse, puis appliquez un peu d'antiseptique, type Biseptine. Puis mettre un pansement et le soutien gorge.

Pas de bain, ni piscine, ni eau de mer jusqu'à ce que je vous l'autorise, environ 1 mois.

### 3) Conseils confort

Il est conseillé de planifier la gestion des tâches quotidiennes (courses, enfants...) afin d'éviter un surmenage physique.

Pendant 1 mois, ne pas dormir sur le ventre ni porter de charges lourdes ou contre la poitrine afin d'éviter des chocs ou compressions de la zone opérée.

Repos physique pendant 7 jours. Reprise du travail léger au bout de quelques jours.

Pas de sport pendant 15 jours. Puis reprise des activités physiques du bas du corps (vélo etc..) puis reprise de la totalité des sports à 6 semaines, selon vos sensations.

Prenez les antalgiques régulièrement, avant que la douleur n'apparaisse.

On évite toute exposition solaire sur les zones présentant des ecchymoses ou des cicatrices pendant 1 mois.

#### **4) Ce qui doit vous alerter**

Devant une fièvre (>38,5°)  
Une douleur croissante d'un sein  
Un gonflement croissant d'un sein  
Le gonflement douloureux d'un mollet

Dans ce cas, me contacter ou en cas d'impossibilité de me joindre contactez **SOS médecin**

#### **5) Consultations de surveillance**

Le premier contrôle se fait à 7 jours, puis 15 jours puis 1 mois, 3 mois, 6 mois et 1 an.

Le premier rendez-vous est pris à votre sortie et les autres seront planifiés.

#### **En cas de problème ou questions**

Consultez la fiche d'informations sur l'intervention, section « suites opératoires »  
Il existe également beaucoup d'informations sur mon site [www.chirurgie-esthetique-reunion.com](http://www.chirurgie-esthetique-reunion.com)  
je suis joignable par mail à [dr.noel.plastique@gmail.com](mailto:dr.noel.plastique@gmail.com)  
Ou si c'est plus urgent au 0692256613