plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



معلومات للمرضى

Mommy Makeover

كل ما هو مهم حول العلاج والتحضير ويوم العملية والتعافي – للقراءة بهدوء وكأساس لجلسة الاستشارة.

تمت ترجمة معلومات المرضى هذه بمساعدة الذكاء الاصطناعي. قد تحدث أخطاء في الترجمة – والنسخة الألمانية هي المعتمدة.

Plastetik GmbH · Bürgerstraße 14 · 81925 München · info@dr-woerl.de

بتاريخ 06.11.2026

Mommy Makeover – البطن والثدي بعد الحمل والرضاعة

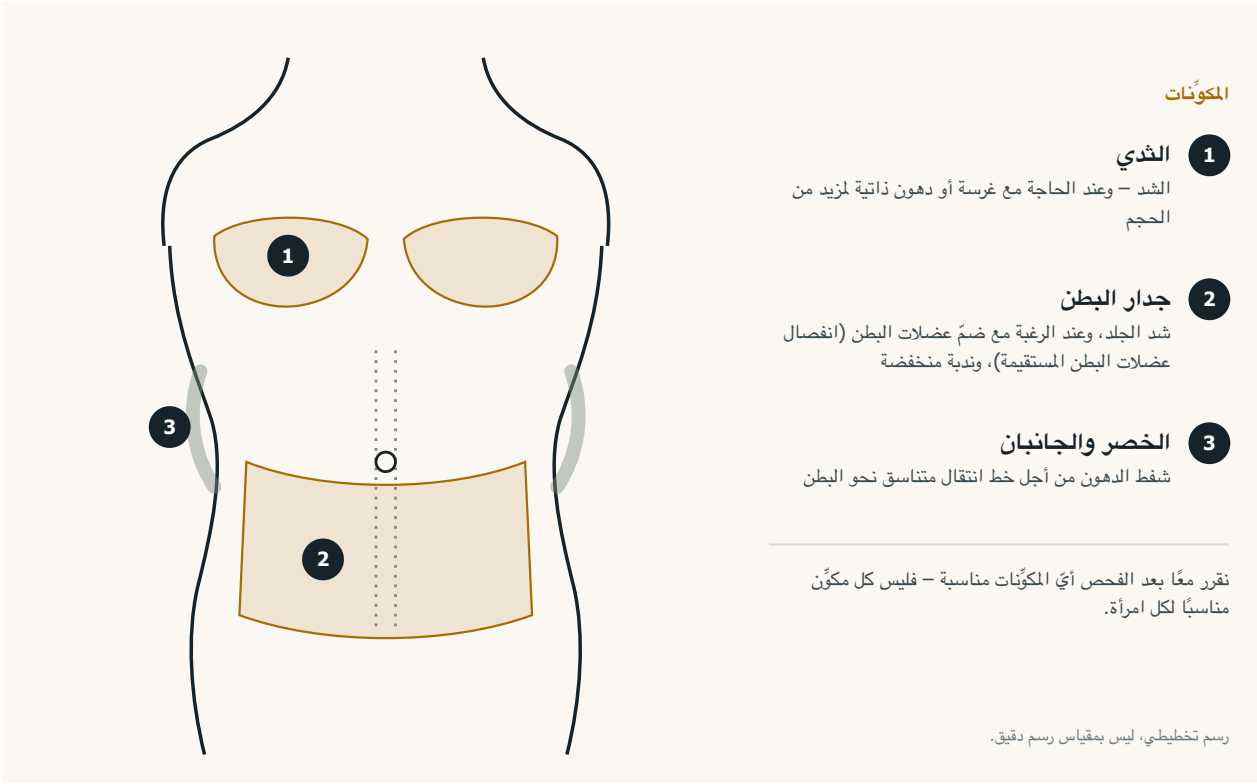
يُغيِّر الحمل والرضاعة الجسم. وعندما لا يعود جدار البطن والثدي إلى حالتهما السابقة، يمكن أن تساعد عمليات مُركَّبة بشكل موجَّه – مُخطَّطة بصورة فردية، من دون حلول جاهزة، ومع استشارة صادقة.

المكوِّنات	التوقيت	التخدير	الهدف
جدار البطن، الثدي، شفط الدهون	بعد 6 أشهر على الأقل من التوقف عن الرضاعة	تخدير عام	شكل تشعرين معه بالارتياح

تأتي إليّ كثير من النساء للاستشارة بعد مرور بعض الوقت على ولادة أطفالهن. وتتشابه مخاوفهن: فالبطن يبرز رغم التعافي بعد الولادة وممارسة الرياضة، والجلد أصبح مترهلًا، والثدي فقد شكله وامتلاءه بعد الرضاعة. وهذا ليس عيبًا، بل نتيجة طبيعية لما قام به الجسم. لكن من تشعر بعدم الارتياح من ذلك بصورة دائمة، تجد في الجراحة التجميلية إمكانات موثوقة.

ما هو Mommy Makeover

„Mommy Makeover" ليس إجراءً جراحيًا مستقلًا. فهذا المصطلح يجمع عمليات تعالج التغيّرات النموذجية بعد الحمل والرضاعة في **البطن والثدي** – في الغالب مجتمعة، وأحيانًا على مرحلتين. أما المكوِّنات المناسبة لكِ، فنقررها معًا بعد الفحص. لا توجد لديّ باقة ثابتة.



المكوِّنات الثلاثة الأكثر شيوعًا. رسم تخطيطي، ليس بمقياس رسم دقيق.

المكوِّنات بالتفصيل

شد البطن

في شد البطن (Abdominoplastik) أُزيل الجلد والنسيج الدهني الزائدين في أسفل البطن. وإذا كانت عضلات البطن المستقيمة قد تباعدت أثناء الحمل، يمكنني إعادة ضمّها في المنتصف خلال العملية نفسها. ويُعاد تثبيت السُّرة في موضعها الطبيعي. وتقع الندبة في موضع منخفض فوق منطقة العانة، بحيث تُغطّى في الغالب بالملابس الداخلية أو البيكيني. لمزيد من المعلومات راجعي صفحة نحت الجسم والشد.

شد الثدي – مع زيادة الحجم أو من دونها

بعد الرضاعة يكون الثدي قد فقد في كثير من الأحيان شدّه ويقع في موضع أدنى. في شد الثدي أُعيد تشكيل النسيج الغدّي، وأرفع الحلمة، وأُزيل الجلد الزائد. وإذا كان هناك نقص إضافي في الحجم، يمكن الجمع بين الشد وغرسة أو دهون ذاتية. أما إذا كان الثدي كبيرًا جدًا ومُرهِقًا، فقد يكون تصغير الثدي خيارًا مناسبًا. لمزيد من المعلومات راجعي جراحة الثدي.

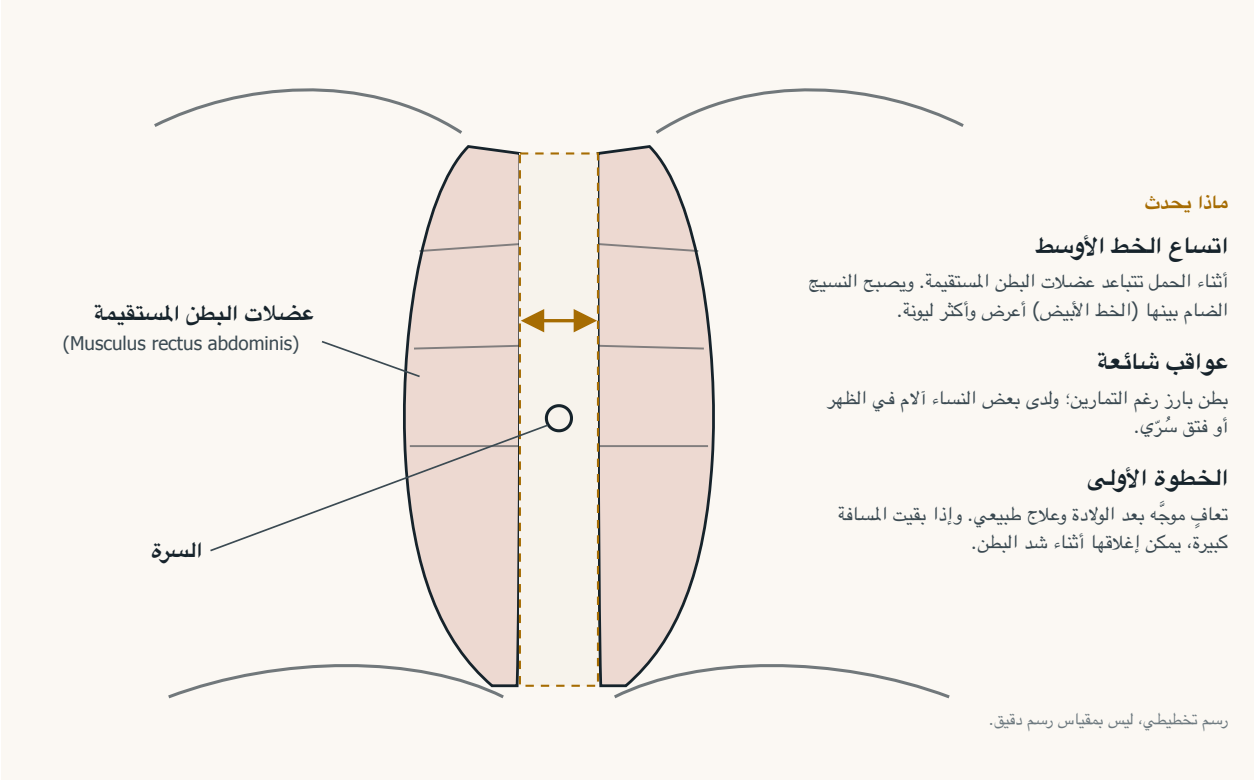
شفط الدهون

يمكن علاج التراكمات الدهنية العنيدة في الخصر أو الجانبين أو الفخذين بشفط الدهون. وعند الجمع مع شد البطن ينشأ انتقال متناسق من الخصر إلى البطن. ويمكن استخدام الدهون المشفوطة – إذا كانت مناسبة – لتكبير الثدي بالدهون الذاتية. لمزيد من المعلومات راجعي

شفط الدهون.

انفصال عضلات البطن المستقيمة: عندما تتباعد عضلات البطن

أثناء الحمل تتباعد عضلات البطن المستقيمة كي يجد الطفل مكانًا. ولدى كثير من النساء تعود المسافة إلى الانغلاق بعد الولادة؛ ولدى بعضهن تبقى قائمة. وعندئذ يبرز البطن – ولا سيما عند الشد – رغم التمارين، وقد تُضاف أحيانًا آلام في الظهر أو فتق سُرّي.



انفصال عضلات البطن المستقيمة: الخط الأوسط بين عضلات البطن المستقيمة متّسع. رسم تخطيطي، ليس بمقياس رسم دقيق.

الخطوة الأولى هي دائمًا تعافٍ موجَّه بعد الولادة، ويُفضَّل أن يكون بالعلاج الطبيعي. وإذا بقيت المسافة كبيرة بعد بضعة أشهر، يمكن إغلاقها أثناء شد البطن. أما وجود المسافة ومقدارها، فأفحصهما خلال الاستشارة، وعند الحاجة بالموجات فوق الصوتية.

التوقيت المناسب

يكون Mommy Makeover مناسبًا عندما يكون جسمكِ قد تعافى من الحمل والرضاعة. وأنصح بانتظار تحقق هذه الشروط:

- **انتهاء فترة الرضاعة** – بعد ستة أشهر على الأقل من التوقف عن الرضاعة، كي يستقر نسيج الثدي
- **استقرار الوزن** – بأقرب ما يمكن من الوزن المرغوب وثابتًا منذ بضعة أشهر
- **اكتمال تنظيم الأسرة** – فحمل آخر قد يُغيِّر النتيجة مجددًا

- **اكتمال التعافي بعد الولادة** – ويُفضَّل مع العلاج الطبيعي في حال انفصال عضلات البطن المستقيمة
- **تنظيم المساعدة** – تحتاجين في الأسابيع الأولى إلى مساعدة في رعاية أطفالكِ
- **عدم التدخين** – يزيد التدخين بشكل ملحوظ خطر اضطرابات التئام الجروح

في عملية واحدة أم في عمليتين؟

يمكن في كثير من الأحيان علاج البطن والثدي في عملية واحدة. وهذا يعني تخديرًا واحدًا وفترة تعافٍ مشتركة. غير أن العملية تستغرق حينئذ وقتًا أطول، ويكون العبء على الجسم أكبر. ويعتمد ما إذا كان الجمع مقبولًا في حالتكِ على حالتكِ الصحية، وحجم العمليات، وظروفكِ الشخصية. وأحيانًا يكون من الأكثر أمانًا إجراء عملية البطن والثدي على مرحلتين تفصل بينهما بضعة أشهر. وتظل سلامتكِ دائمًا في المقام الأول.

سير العلاج

01

قبل بضعة أسابيع

الاستشارة والتخطيط

فحص جدار البطن والثدي، والأهداف والتوقعات، وتحديد المكوِّنات وترتيبها، والفحوص التمهيدية، والتوعية الطبية ومهلة للتفكير.

02

يوم العملية

العملية

إجراء العملية تحت التخدير العام؛ مع الإقامة في المستشفى بحسب حجم العملية.

03

أسابيع إلى أشهر

الرعاية اللاحقة

مشد ضاغط وحمالة صدر داعمة، وفحوص الجروح، والعودة التدريجية إلى الحياة اليومية والرياضة.

التعافي – تخطيط جيد مع وجود الأطفال

اليوم 1–3
شعور بالشد وتورّم؛ والانحناء الخفيف أثناء المشي أمر طبيعي

الأسبوع 1–2
فحوص الجروح؛ والعمل المكتبي ممكن بحسب حجم العملية بعد نحو أسبوعين

الأسبوع 1–6
ارتداء المشد الضاغط وحمالة الصدر الداعمة؛ **عدم رفع أي شيء ثقيل – ولا طفلكِ أيضًا**

من الأسبوع 6
استئناف الرياضة تدريجيًا – بعد التشاور

الشهر 3–12
يزول التورّم تمامًا، وتصبح الندبات أفتح لونًا وأكثر ليونة

بالنسبة إلى الأمهات، النقطة الأهم هي: لا يجوز لكِ في الأسابيع الأولى رفع طفلكِ. لذلك خطِّطي للحصول على مساعدة من الشريك أو العائلة أو الأصدقاء. هذه المعلومات قيم استرشادية؛ ويعتمد المسار الفعلي على حجم العملية وعلى التئامكِ.

المخاطر

يشمل Mommy Makeover عمليات كبيرة. ومن المخاطر العامة النزيف اللاحق، والأورام المصلية (تجمّعات السوائل)، واضطرابات التئام الجروح، والالتهابات، والجلطات والانصمامات، وكذلك الندبات الظاهرة أو المتّسعة. وفي الثدي قد يتغيّر الإحساس في الحلمة؛ وقد تتأثر القدرة على الرضاعة. وبعد شفط الدهون قد تظهر عدم انتظامات في سطح الجلد. وعند الجمع بين عدة عمليات يزداد الخطر مع طول مدة العملية. أناقش معكِ جميع المخاطر بالتفصيل – وأنصح بعدم الجمع إذا لم يكن مقبولًا في حالتكِ.

موقفي

من المهم بالنسبة إليّ أن تتخذي هذا القرار من أجل نفسكِ – لا بسبب توقعات الآخرين ولا تحت ضغط الوقت. ليس الهدف استعادة الجسم كما كان قبل الحمل، بل شكل تشعرين معه بالارتياح مجددًا ويناسبكِ. ويشمل ذلك أيضًا تقييمًا صادقًا لما يمكن للعملية أن تحققه وما لا يمكنها. فعلامات تمدد الجلد الناتجة عن الحمل مثلًا لا يمكن إزالتها بالعملية إلا حيث يُزال الجلد.

التكاليف

يكون Mommy Makeover في العادة خدمة على نفقة المريضة الخاصة. وتعتمد التكاليف على المكوِّنات التي يُجمع بينها، ومدى تعقيدها، وما إذا كانت الإقامة في المستشفى ضرورية. وبعد الاستشارة تحصلين على عرض تكاليف مكتوب وفردي. وفي حالة انفصال واضح لعضلات البطن المستقيمة مصحوب بأعراض أو فتق سُرّي، قد يكون تحمّل التأمين الصحي للتكاليف ممكنًا في حالات فردية – وهذا ما نوضحه مسبقًا.

["bewertungen variante="kompakt]

الأسئلة الشائعة

كم يجب أن أنتظر بعد الولادة؟

يحتاج الجسم إلى وقت كي يتعافى. وأنصح بإجراء العملية بعد ستة أشهر على الأقل من التوقف عن الرضاعة، والانتظار حتى يستقر وزنكِ ويكتمل التعافي بعد الولادة. ولدى كثير من النساء يكون ذلك بعد نحو سنة من الولادة أو لاحقًا.

ماذا يحدث إذا حملتُ مرة أخرى بعد ذلك؟

الحمل مرة أخرى ممكن من حيث المبدأ، لكنه قد يُغيِّر النتيجة مجددًا – ولا سيما في جدار البطن والثدي. لذلك من المفيد الانتظار بإجراء Mommy Makeover حتى يكتمل تنظيم الأسرة.

كم من الوقت لا يجوز لي رفع طفلي؟

في الأسابيع الستة الأولى تقريبًا يجب ألا ترفعي أي شيء ثقيل – ولا طفلكِ أيضًا. أما المدة بالضبط، فتعتمد على حجم العملية. خطِّطي لهذه الفترة للحصول على مساعدة بلا شك.

هل تختفي علامات تمدد الجلد الناتجة عن الحمل؟

فقط حيث يُزال الجلد أثناء شد البطن – في الغالب في أسفل البطن. أما العلامات فوق السُّرة فتبقى، لكنها كثيرًا ما تنتقل قليلًا إلى الأسفل. ولا يوجد ضمان لذلك.

هل يمكنني الرضاعة بعد شد الثدي؟

في شد الثدي يبقى الاتصال بين الحلمة والنسيج الغدّي في العادة محفوظًا. ومع ذلك قد تتأثر القدرة على الرضاعة. نناقش ذلك خلال التوعية الطبية، خاصةً إذا لم يكن حمل آخر مستبعدًا.

هل يدفع التأمين الصحي تكاليف Mommy Makeover؟

العمليات التجميلية البحتة خدمات على نفقة المريضة الخاصة. وفي حالة انفصال عضلات البطن المستقيمة المصحوب بأعراض، أو الفتق السُّرّي، أو الثدي الكبير جدًا والمُرهِق، قد يكون تحمّل التكاليف ممكنًا في حالات فردية. ويجب تقديم طلب بذلك إلى التأمين الصحي قبل العملية.

ما مدى وضوح الندبات؟

تقع ندبة شد البطن في موضع منخفض وتُغطّى في الغالب بالملابس الداخلية، إضافة إلى ندبة صغيرة عند السُّرة. وفي شد الثدي تمتد الندبات حول الهالة، وبحسب التقنية عموديًا أسفلها. وتحتاج الندبات إلى نحو سنة كي تصبح أفتح لونًا وأكثر ليونة.

خطوتك التالية

لا شيء يُغني عن الاستشارة الشخصية. فيها أجيب عن أسئلتك ونحدد معًا ما هو مناسب لك.

الحجز عبر الإنترنت: /www.plastetik.de/ar/appointment
الهاتف: 987855 89 49+ · **البريد الإلكتروني:** info@dr-woerl.de
مزيد من المعلومات: /www.plastetik.de/ar/mommy-makeover

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · طبيب أخصائي في الجراحة التجميلية والترميمية · Plastetik GmbH

ملاحظة مهمة: تهدف هذه المعلومات إلى التوعية العامة ولا تُغني عن الاستشارة الطبية الشخصية وجلسة التوضيح. المراحل والمدد الزمنية ومسارات التعافي قيم نموذجية وقد تختلف من شخص لآخر. ولا يمكن التعهد بنتيجة محددة.

تمت ترجمة معلومات المرضى هذه بمساعدة الذكاء الاصطناعي. قد تحدث أخطاء في الترجمة – والنسخة الألمانية هي المعتمدة.

مصادر الصور:

- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Beratungsgespräch zur Brustchirurgie mit Implantatmustern: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- الرسوم التوضيحية: رسوم خاصة (KnoCo UG لصالح Plastetik GmbH)