plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Mommy makeover

Όλα τα σημαντικά για τη θεραπεία, την προετοιμασία, την ημέρα της επέμβασης και την επούλωση – για να τα διαβάσετε με την ησυχία σας και ως βάση για τη συμβουλευτική σας συνάντηση.

Αυτές οι πληροφορίες για ασθενείς μεταφράστηκαν με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης. Είναι πιθανά μεταφραστικά λάθη – δεσμευτική είναι η γερμανική έκδοση.

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

Ενημέρωση 06.11.2026

Mommy makeover – κοιλιά και στήθος μετά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό

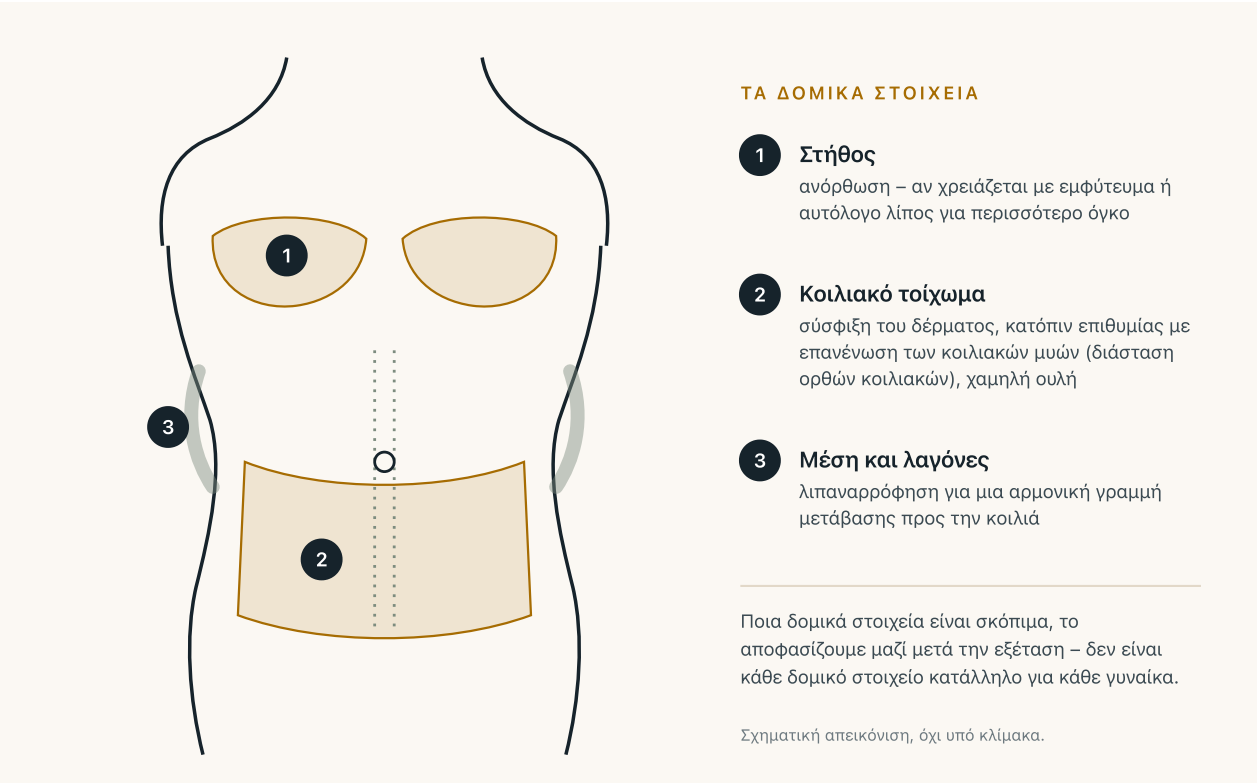
Η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός αλλάζουν το σώμα. Όταν το κοιλιακό τοίχωμα και το στήθος δεν επανέρχονται πλέον, στοχευμένα συνδυασμένες επεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν – εξατομικευμένα σχεδιασμένες, χωρίς πακέτα και με ειλικρινή συμβουλευτική.

ΔΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΧΡΟΝΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ	ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑ	ΣΤΟΧΟΣ
κοιλιακό τοίχωμα, στήθος, λιπαναρρόφηση	τουλάχιστον 6 μήνες μετά τη διακοπή του θηλασμού	γενική αναισθησία	ένα σχήμα με το οποίο νιώθετε άνετα

Πολλές γυναίκες έρχονται σε εμένα για συμβουλευτική κάποιο διάστημα μετά τη γέννηση των παιδιών τους. Τα αιτήματα μοιάζουν μεταξύ τους: η κοιλιά προεξέχει παρά την αποκατάσταση μετά τον τοκετό και την άθληση, το δέρμα έχει χαλαρώσει, το στήθος έχει χάσει σχήμα και όγκο μετά τον θηλασμό. Αυτό δεν είναι ελάττωμα, αλλά φυσιολογική συνέπεια όσων έχει καταφέρει το σώμα. Όποια όμως νιώθει μόνιμα άβολα με αυτό, βρίσκει στην Πλαστική Χειρουργική αξιόπιστες δυνατότητες.

Τι είναι το mommy makeover

Το «Mommy Makeover» δεν είναι μια αυτοτελής χειρουργική μέθοδος. Ο όρος συνοψίζει επεμβάσεις που αντιμετωπίζουν τις τυπικές αλλαγές μετά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό στην **κοιλιά** και στο **στήθος** – συνήθως σε συνδυασμό, μερικές φορές σε δύο στάδια. Ποια δομικά στοιχεία είναι σκόπιμα για εσάς, το αποφασίζουμε μαζί μετά την εξέταση. Σταθερό πακέτο δεν υπάρχει σε εμένα.



Τα τρία συχνότερα δομικά στοιχεία. Σχηματική απεικόνιση, όχι υπό κλίμακα.

Τα δομικά στοιχεία αναλυτικά

Κοιλιοπλαστική

Στην κοιλιοπλαστική (abdominoplasty) αφαιρώ περίσσεια δέρματος και λιπώδους ιστού στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Αν οι ορθοί κοιλιακοί μύες έχουν απομακρυνθεί μεταξύ τους κατά την εγκυμοσύνη, μπορώ στην ίδια επέμβαση να τους επανενώσω στη μέση γραμμή. Ο ομφαλός τοποθετείται εκ νέου στη φυσική του θέση. Η ουλή βρίσκεται χαμηλά, πάνω από την ηβική περιοχή, ώστε συνήθως καλύπτεται από τα εσώρουχα ή το μπικίνι. Περισσότερα στη σελίδα Διαμόρφωση και σύσφιξη σώματος.

Ανόρθωση στήθους – με ή χωρίς όγκο

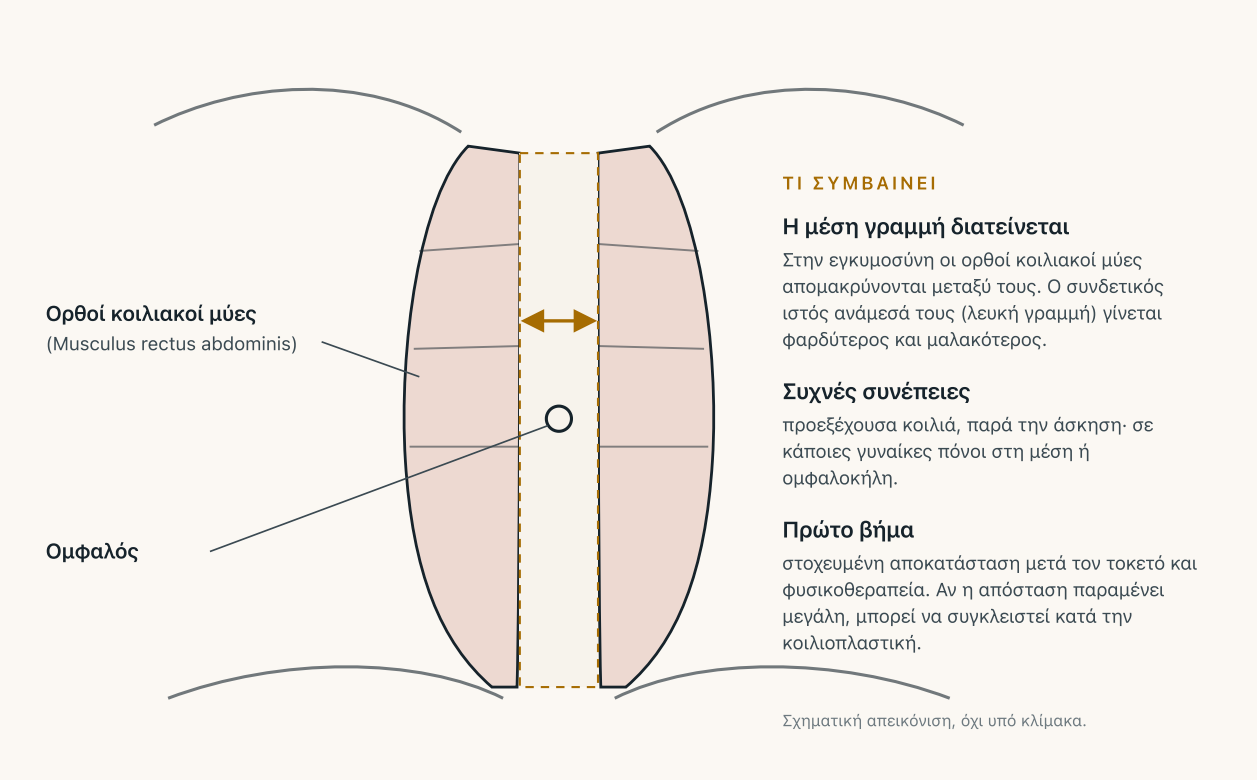
Μετά τον θηλασμό το στήθος έχει συχνά χάσει την ελαστικότητά του και βρίσκεται χαμηλότερα. Στην ανόρθωση στήθους διαμορφώνω εκ νέου τον αδενικό ιστό, ανυψώνω τη θηλή και αφαιρώ την περίσσεια δέρματος. Αν λείπει επιπλέον όγκος, η ανόρθωση μπορεί να συνδυαστεί με εμφύτευμα ή με αυτόλογο λίπος. Αν αντίθετα το στήθος είναι πολύ μεγάλο και επιβαρυντικό, μπορεί να εξεταστεί μια μειωτική στήθους. Περισσότερα στη Χειρουργική στήθους.

Λιπαναρρόφηση

Επίμονες εναποθέσεις λίπους στη μέση, στους λαγόνες ή στους μηρούς μπορούν να αντιμετωπιστούν με λιπαναρρόφηση. Σε συνδυασμό με την κοιλιοπλαστική δημιουργείται μια αρμονική μετάβαση από τη μέση προς την κοιλιά. Το λίπος που αναρροφάται μπορεί – εφόσον είναι κατάλληλο – να χρησιμοποιηθεί για αυξητική στήθους με αυτόλογο λίπος. Περισσότερα στη Λιπαναρρόφηση.

Διάσταση ορθών κοιλιακών: όταν οι κοιλιακοί μύες απομακρύνονται

Στην εγκυμοσύνη οι ορθοί κοιλιακοί μύες απομακρύνονται μεταξύ τους, ώστε το παιδί να έχει χώρο. Σε πολλές γυναίκες η απόσταση κλείνει ξανά μετά τον τοκετό· σε κάποιες παραμένει. Τότε η κοιλιά προεξέχει – κυρίως κατά τη σύσπαση – παρά την άσκηση, και ενίοτε προστίθενται πόνοι στη μέση ή ομφαλοκήλη.



Διάσταση ορθών κοιλιακών: η μέση γραμμή ανάμεσα στους ορθούς κοιλιακούς μύες είναι διευρυμένη. Σχηματική απεικόνιση, όχι υπό κλίμακα.

Το πρώτο βήμα είναι πάντα μια στοχευμένη αποκατάσταση μετά τον τοκετό, ιδανικά με φυσικοθεραπεία. Αν η απόσταση παραμένει μεγάλη μετά από μερικούς μήνες, μπορεί να συγκλειστεί κατά την κοιλιοπλαστική. Αν υπάρχει απόσταση και πόσο μεγάλη είναι, το εξετάζω στη συμβουλευτική, εάν χρειάζεται με υπερηχογράφημα.

Η κατάλληλη χρονική στιγμή

Ένα mommy makeover είναι σκόπιμο όταν το σώμα σας έχει ανακάμψει από την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό. Συνιστώ να περιμένετε τις εξής προϋποθέσεις:

- **Ολοκλήρωση του θηλασμού** – τουλάχιστον έξι μήνες μετά τη διακοπή του θηλασμού, ώστε ο ιστός του στήθους να έχει σταθεροποιηθεί
- **Σταθερό βάρος** – όσο το δυνατόν πιο κοντά στο επιθυμητό βάρος και σταθερό εδώ και μερικούς μήνες
- **Ολοκληρωμένος οικογενειακός προγραμματισμός** – μια νέα εγκυμοσύνη μπορεί να αλλάξει ξανά το αποτέλεσμα
- **Ολοκληρωμένη αποκατάσταση μετά τον τοκετό** – ιδανικά με φυσικοθεραπεία σε διάσταση ορθών κοιλιακών
- **Οργανωμένη υποστήριξη** – για τις πρώτες εβδομάδες χρειάζεστε βοήθεια στη φροντίδα των παιδιών σας
- **Όχι κάπνισμα** – το κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο διαταραχών επούλωσης των τραυμάτων

Σε μία ή σε δύο επεμβάσεις;

Κοιλιά και στήθος μπορούν συχνά να αντιμετωπιστούν σε μία επέμβαση. Αυτό σημαίνει μία νάρκωση και ένα κοινό διάστημα ανάρρωσης. Η επέμβαση όμως διαρκεί τότε περισσότερο και η επιβάρυνση για τον οργανισμό είναι μεγαλύτερη. Αν ένας συνδυασμός είναι αποδεκτός για εσάς εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας σας, την έκταση των επεμβάσεων και τις προσωπικές σας συνθήκες. Μερικές φορές είναι ασφαλέστερο να χειρουργηθούν κοιλιά και στήθος σε δύο στάδια με διαφορά μερικών μηνών. Η ασφάλειά σας έχει πάντα προτεραιότητα.

Διαδικασία

01

ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΙΝ

Συμβουλευτική και σχεδιασμός

Εξέταση κοιλιακού τοιχώματος και στήθους, στόχοι και προσδοκίες, καθορισμός δομικών στοιχείων και σειράς, προεγχειρητικές εξετάσεις, ενημέρωση και χρόνος σκέψης.

02

ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ

Επέμβαση

Επέμβαση υπό γενική αναισθησία· ανάλογα με την έκταση με νοσηλεία.

03

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΕΩΣ ΜΗΝΕΣ

Μετεγχειρητική παρακολούθηση

Κορσές συμπίεσης και σουτιέν στήριξης, έλεγχοι τραυμάτων, σταδιακή επιστροφή στην καθημερινότητα και την άθληση.

Ανάρρωση – καλός προγραμματισμός με παιδιά

Ημέρα 1–3
Αίσθημα τάσης και οίδημα· ελαφρώς σκυφτή στάση κατά το περπάτημα είναι φυσιολογική

Εβδομάδα 1–2
Έλεγχοι τραυμάτων· εργασία γραφείου ανάλογα με την έκταση δυνατή μετά από περίπου δύο εβδομάδες

Εβδομάδα 1–6
Φοράτε κορσέ συμπίεσης και σουτιέν στήριξης· **μη σηκώνετε τίποτα βαρύ – ούτε το παιδί σας**

από την εβδομάδα 6
Σταδιακή επανέναρξη της άθλησης – κατόπιν συνεννόησης

Μήνας 3–12
Τα οιδήματα υποχωρούν πλήρως, οι ουλές γίνονται πιο ανοιχτόχρωμες και πιο μαλακές

Για τις μητέρες το σημαντικότερο σημείο είναι: τις πρώτες εβδομάδες δεν επιτρέπεται να σηκώνετε το παιδί σας. Γι' αυτό προγραμματίστε υποστήριξη από τον σύντροφο, την οικογένεια ή

φίλους. Τα στοιχεία είναι ενδεικτικά· η πραγματική πορεία εξαρτάται από την έκταση της επέμβασης και από την επούλωσή σας.

Κίνδυνοι

Ένα mommy makeover περιλαμβάνει μεγαλύτερες επεμβάσεις. Στους γενικούς κινδύνους ανήκουν μετεγχειρητικές αιμορραγίες, οροώματα (συλλογές υγρού), διαταραχές επούλωσης των τραυμάτων, λοιμώξεις, θρομβώσεις και εμβολές, καθώς και εμφανείς ή διευρυμένες ουλές. Στο στήθος μπορεί να αλλάξει η ευαισθησία της θηλής· η ικανότητα θηλασμού μπορεί να περιοριστεί. Μετά από λιπαναρρόφηση είναι πιθανές ανωμαλίες της επιφάνειας του δέρματος. Όταν συνδυάζονται περισσότερες επεμβάσεις, ο κίνδυνος αυξάνεται με τη διάρκεια της επέμβασης. Συζητώ όλους τους κινδύνους αναλυτικά μαζί σας – και σας συμβουλεύω να μην προχωρήσετε σε συνδυασμό, όταν αυτός δεν είναι αποδεκτός για εσάς.

Η στάση μου

Για εμένα είναι σημαντικό να παίρνετε αυτή την απόφαση για τον εαυτό σας – όχι εξαιτίας των προσδοκιών άλλων και όχι υπό πίεση χρόνου. Στόχος δεν είναι να αποκατασταθεί το σώμα όπως ήταν πριν από την εγκυμοσύνη, αλλά ένα σχήμα με το οποίο νιώθετε ξανά άνετα και που σας ταιριάζει. Σε αυτό ανήκει και μια ειλικρινής εκτίμηση του τι μπορεί να επιτύχει μια επέμβαση και τι όχι. Οι ραγάδες εγκυμοσύνης, για παράδειγμα, μπορούν να αφαιρεθούν με επέμβαση μόνο εκεί όπου αφαιρείται δέρμα.

Κόστος

Ένα mommy makeover είναι κατά κανόνα ιδιωτική πράξη με δική σας επιβάρυνση. Το κόστος εξαρτάται από το ποια δομικά στοιχεία συνδυάζονται, πόσο απαιτητικά είναι και αν χρειάζεται νοσηλεία. Μετά τη συμβουλευτική λαμβάνετε γραπτή, εξατομικευμένη προσφορά κόστους. Σε έντονη διάσταση ορθών κοιλιακών με ενοχλήσεις ή σε ομφαλοκήλη μπορεί σε μεμονωμένες περιπτώσεις να εξεταστεί κάλυψη του κόστους από την ασφάλεια υγείας – αυτό το διευκρινίζουμε εκ των προτέρων.

[bewertungen variante="kompakt"]

Συχνές ερωτήσεις

Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω μετά τον τοκετό;

Το σώμα χρειάζεται χρόνο για να ανακάμψει. Συνιστώ να χειρουργηθείτε τουλάχιστον έξι μήνες μετά τη διακοπή του θηλασμού και να περιμένετε μέχρι το βάρος σας να είναι σταθερό και η αποκατάσταση μετά τον τοκετό να έχει ολοκληρωθεί. Σε πολλές γυναίκες αυτό συμβαίνει περίπου ένα χρόνο μετά τον τοκετό ή αργότερα.

Τι γίνεται αν μείνω ξανά έγκυος μετά την επέμβαση;

Μια νέα εγκυμοσύνη είναι κατά κανόνα δυνατή, μπορεί όμως να αλλάξει ξανά το αποτέλεσμα – κυρίως στο κοιλιακό τοίχωμα και στο στήθος. Γι' αυτό είναι σκόπιμο να περιμένετε με ένα mommy makeover μέχρι να ολοκληρωθεί ο οικογενειακός προγραμματισμός.

Για πόσο καιρό δεν επιτρέπεται να σηκώνω το παιδί μου;

Τις πρώτες περίπου έξι εβδομάδες δεν πρέπει να σηκώνετε τίποτα βαρύ – ούτε το παιδί σας. Πόσο ακριβώς, εξαρτάται από την έκταση της επέμβασης. Προγραμματίστε οπωσδήποτε υποστήριξη για αυτό το διάστημα.

Εξαφανίζονται οι ραγάδες εγκυμοσύνης;

Μόνο εκεί όπου αφαιρείται δέρμα κατά την κοιλιοπλαστική – συνήθως στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Οι ραγάδες πάνω από τον ομφαλό παραμένουν, συχνά όμως μετατοπίζονται λίγο προς τα κάτω. Εγγύηση για αυτό δεν υπάρχει.

Μπορώ να θηλάσω μετά από ανόρθωση στήθους;

Στην ανόρθωση στήθους η σύνδεση ανάμεσα στη θηλή και τον αδενικό ιστό κατά κανόνα διατηρείται. Παρ' όλα αυτά, είναι πιθανός ένας περιορισμός της ικανότητας θηλασμού. Το συζητούμε κατά την ενημέρωση, ιδίως εάν δεν αποκλείεται μια νέα εγκυμοσύνη.

Καλύπτει η ασφάλεια υγείας ένα mommy makeover;

Οι καθαρά αισθητικές επεμβάσεις είναι ιδιωτικές πράξεις με δική σας επιβάρυνση. Σε διάσταση ορθών κοιλιακών με ενοχλήσεις, σε ομφαλοκήλη ή σε πολύ μεγάλο, επιβαρυντικό στήθος μπορεί σε μεμονωμένες περιπτώσεις να είναι δυνατή κάλυψη του κόστους. Αυτό πρέπει να ζητηθεί από την ασφάλεια υγείας πριν από την επέμβαση.

Πόσο ορατές είναι οι ουλές;

Η ουλή της κοιλιοπλαστικής βρίσκεται χαμηλά και συνήθως καλύπτεται από τα εσώρουχα, και επιπλέον υπάρχει μια μικρή ουλή στον ομφαλό. Στην ανόρθωση στήθους οι ουλές περιβάλλουν τη θηλαία άλω και, ανάλογα με την τεχνική, εκτείνονται κάθετα από κάτω της. Οι ουλές χρειάζονται περίπου ένα χρόνο για να γίνουν πιο ανοιχτόχρωμες και πιο μαλακές.

Το επόμενο βήμα σας

Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει μια προσωπική συμβουλευτική συνάντηση. Εκεί απαντώ στις ερωτήσεις σας και διευκρινίζουμε μαζί τι έχει νόημα για εσάς.

Ραντεβού online: www.plastetik.de/el/rantevou/
Τηλέφωνο: +49 89 987855 · **E-mail:** info@dr-woerl.de
Περισσότερες πληροφορίες: www.plastetik.de/el/mommy-makeover/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Ειδικός Πλαστικής και Αισθητικής Χειρουργικής · Plastetik GmbH

Σημαντική σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες έχουν γενικό ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν αντικαθιστούν την προσωπική ιατρική συμβουλευτική και ενημερωτική συζήτηση. Οι διαδικασίες, τα χρονικά διαστήματα και η πορεία της επούλωσης αποτελούν τυπικές τιμές και μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα δεν μπορεί να υποσχεθεί.

Αυτές οι πληροφορίες για ασθενείς μεταφράστηκαν με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης. Είναι πιθανά μεταφραστικά λάθη – δεσμευτική είναι η γερμανική έκδοση.

Πηγές εικόνων:

- 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
- Σχηματικά σχέδια: ίδιες απεικονίσεις (KnoCo UG για την Plastetik GmbH)