plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



INFORMAZIONI PER IL PAZIENTE

Mommy makeover

Tutto ciò che è importante sul trattamento, la preparazione, il giorno dell’intervento e la guarigione – da leggere con calma e come base per il colloquio di consulenza.

Queste informazioni per il paziente sono state tradotte con l’aiuto dell’IA. Sono possibili errori di traduzione – fa fede la versione tedesca.

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

Aggiornato al 06.11.2026

Mommy makeover – addome e seno dopo gravidanza e allattamento

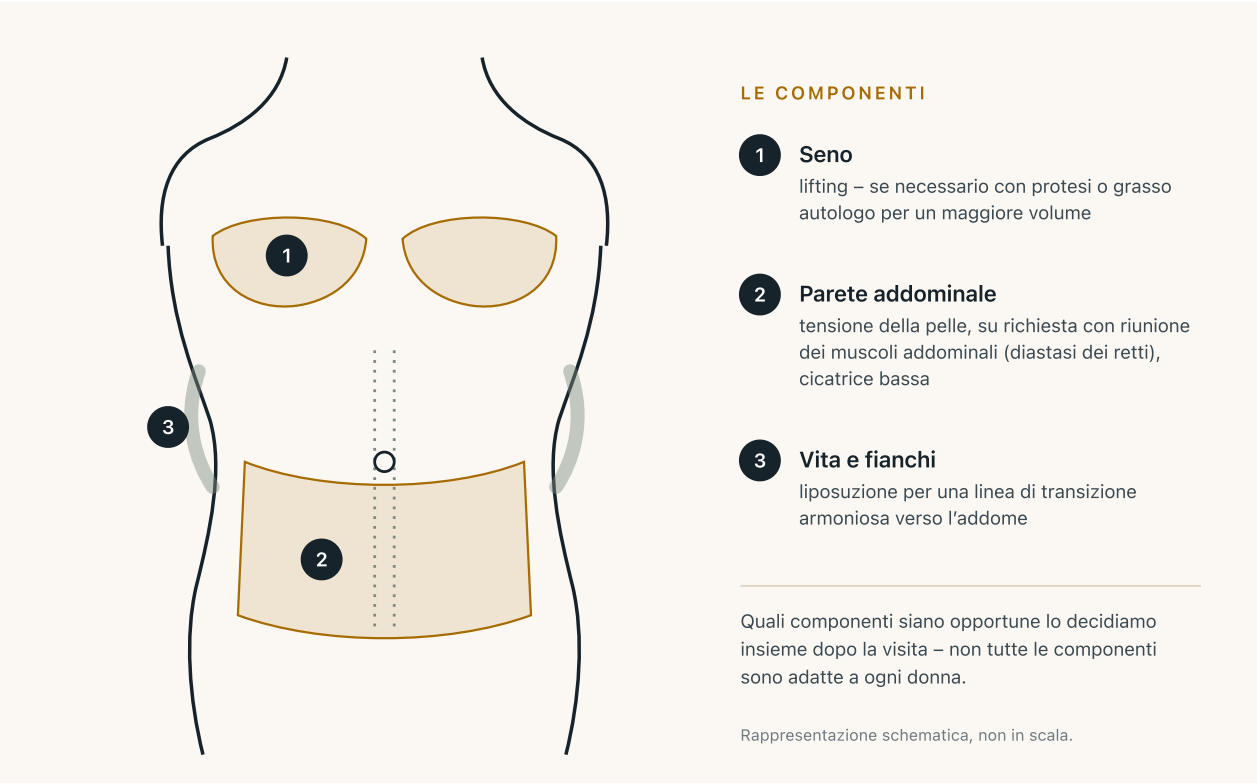
La gravidanza e l'allattamento modificano il corpo. Quando la parete addominale e il seno non tornano più come prima, interventi combinati in modo mirato possono essere d'aiuto – pianificati individualmente, senza soluzioni a pacchetto e con una consulenza onesta.

COMPONENTI	MOMENTO	ANESTESIA	OBIETTIVO
parete addominale, seno, liposuzione	non prima di 6 mesi dalla fine dell'allattamento	anestesia generale	una forma in cui si senta a Suo agio

Molte donne vengono da me per una consulenza qualche tempo dopo la nascita dei loro figli. Le richieste si somigliano: l'addome sporge nonostante la riabilitazione post-parto e lo sport, la pelle si è rilassata, il seno dopo l'allattamento ha perso forma e volume. Non si tratta di un difetto, ma di una normale conseguenza di ciò che il corpo ha compiuto. Chi però si sente a disagio in modo duraturo trova nella chirurgia plastica possibilità affidabili.

Che cos'è un mommy makeover

Il «Mommy Makeover» non è una procedura chirurgica a sé stante. Il termine riunisce interventi che trattano le tipiche alterazioni di **addome** e **seno** dopo gravidanza e allattamento – per lo più in combinazione, talvolta in due fasi. Quali componenti siano sensate per Lei lo decidiamo insieme dopo la visita. Da me non esiste un pacchetto fisso.



Le tre componenti più frequenti. Rappresentazione schematica, non in scala.

Le singole componenti

Addominoplastica

Con l'addominoplastica rimuovo la pelle e il tessuto adiposo in eccesso nella parte inferiore dell'addome. Se durante la gravidanza i muscoli retti dell'addome si sono separati, posso riunirli al centro nel corso della stessa operazione. L'ombelico viene riposizionato nella sua sede naturale. La cicatrice si trova in basso, sopra la regione pubica, in modo da essere per lo più coperta dalla biancheria o dal bikini. Maggiori informazioni alla pagina Rimodellamento e lifting corporeo.

Mastopessi – con o senza volume

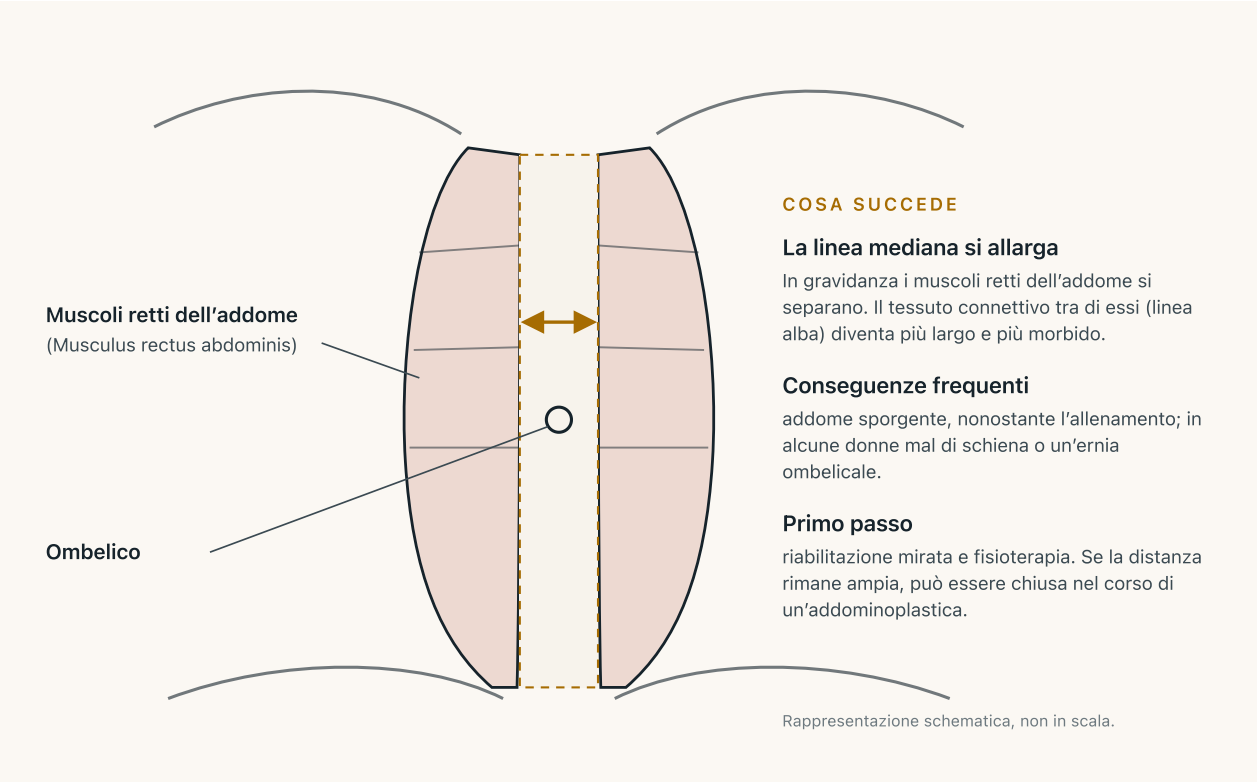
Dopo l'allattamento il seno ha spesso perso tonicità ed è più basso. Con la mastopessi rimodello il tessuto ghiandolare, sollevo il capezzolo e rimuovo la pelle in eccesso. Se manca anche volume, il lifting può essere combinato con una protesi o con il grasso autologo. Se invece il seno è molto grande e gravoso, si può prendere in considerazione una riduzione del seno. Maggiori informazioni in Chirurgia del seno.

Liposuzione

Gli accumuli di grasso ostinati su vita, fianchi o cosce possono essere trattati con una liposuzione. In combinazione con l'addominoplastica si ottiene un passaggio armonioso dalla vita all'addome. Il grasso aspirato può essere utilizzato – se idoneo – per un aumento del seno con grasso autologo. Maggiori informazioni in Liposuzione.

Diastasi dei retti: quando i muscoli addominali si separano

Durante la gravidanza i muscoli retti dell'addome si separano per fare spazio al bambino. In molte donne la distanza si richiude dopo il parto; in alcune rimane. In questo caso l'addome sporge – soprattutto quando si contrae – nonostante l'allenamento, e talvolta si aggiungono disturbi alla schiena o un'ernia ombelicale.



Diastasi dei retti: la linea mediana tra i muscoli retti dell'addome è allargata. Rappresentazione schematica, non in scala.

Il primo passo è sempre una riabilitazione mirata, preferibilmente con la fisioterapia. Se dopo alcuni mesi la distanza rimane ampia, può essere chiusa nel corso di un'addominoplastica. Se è presente una distanza e quanto è ampia lo verifico durante la consulenza, se necessario con l'ecografia.

Il momento giusto

Un mommy makeover è sensato quando il Suo corpo si è ripreso dalla gravidanza e dall'allattamento. Le consiglio di attendere che siano soddisfatti questi presupposti:

- **Allattamento concluso** – non prima di sei mesi dalla fine dell'allattamento, affinché il tessuto mammario si sia stabilizzato
- **Peso stabile** – il più vicino possibile al peso desiderato e costante da alcuni mesi
- **Progetto familiare concluso** – un'ulteriore gravidanza può modificare di nuovo il risultato
- **Riabilitazione post-parto conclusa** – idealmente con fisioterapia in caso di diastasi dei retti
- **Supporto organizzato** – per le prime settimane avrà bisogno di aiuto nella cura dei Suoi figli
- **Non fumare** – il fumo aumenta in modo significativo il rischio di disturbi della guarigione delle ferite

In una o in due operazioni?

Addome e seno possono spesso essere trattati in un'unica operazione. Ciò significa un'anestesia e un periodo di recupero comune. L'intervento dura però più a lungo e l'impegno per il corpo è maggiore. Se una combinazione sia sostenibile per Lei dipende dal Suo stato di salute, dall'entità degli interventi e dalle Sue circostanze personali. Talvolta è più sicuro operare addome e seno in due fasi, a distanza di alcuni mesi. La Sua sicurezza ha sempre la priorità.

Procedura

01

ALCUNE SETTIMANE PRIMA

Consulenza e pianificazione

Visita della parete addominale e del seno, obiettivi e aspettative, definizione delle componenti e della sequenza, esami preliminari, informazione e tempo di riflessione.

02

GIORNO DELL'INTERVENTO

Operazione

Intervento in anestesia generale; a seconda dell'entità con ricovero ospedaliero.

03

DA SETTIMANE A MESI

Follow-up

Guaina compressiva e reggiseno contenitivo, controlli delle ferite, ritorno graduale alla vita quotidiana e allo sport.

Recupero – pianificarlo bene con i bambini

Giorno 1–3

Sensazione di tensione e gonfiore; camminare con una postura leggermente piegata in avanti è normale

Settimana 1–2

Controlli delle ferite; lavoro d'ufficio, a seconda dell'entità, possibile dopo circa due settimane

Settimana 1–6

Indossare la guaina compressiva e il reggiseno contenitivo; **non sollevare pesi – nemmeno il Suo bambino**

dalla settimana 6

Riprendere gradualmente lo sport – previo consulto

Mese 3–12

I gonfiori regrediscono completamente, le cicatrici diventano più chiare e morbide

Per le madri il punto più importante è questo: nelle prime settimane non può sollevare il Suo bambino. Preveda quindi il supporto del partner, della famiglia o di amici. Le indicazioni sono valori orientativi; il decorso effettivo dipende dall'entità dell'intervento e dalla Sua guarigione.

Rischi

Un mommy makeover comprende interventi di una certa entità. Tra i rischi generali rientrano emorragie postoperatorie, sieromi (raccolte di liquido), disturbi della guarigione delle ferite, infezioni, trombosi ed embolie, nonché cicatrici evidenti o allargate. Sul seno la sensibilità del capezzolo può modificarsi; la capacità di allattare può risultare limitata. Dopo una liposuzione sono possibili irregolarità della superficie cutanea. Se si combinano più interventi, il rischio aumenta con la durata dell'operazione. Discuto con Lei in modo approfondito tutti i rischi – e sconsiglio una combinazione se per Lei non è sostenibile.

Il mio approccio

Per me è importante che Lei prenda questa decisione per sé stessa – non per le aspettative di altri e non sotto pressione di tempo. L'obiettivo non è ripristinare il corpo di prima della gravidanza, ma una forma in cui si senta di nuovo a Suo agio e che Le si addica. Ne fa parte anche una valutazione onesta di ciò che un'operazione può ottenere e di ciò che non può. Le smagliature, ad esempio, possono essere eliminate con un'operazione solo là dove viene rimossa la pelle.

Costi

Un mommy makeover è di norma una prestazione a carico del paziente. I costi dipendono da quali componenti vengono combinate, da quanto sono complesse e dalla necessità di un ricovero ospedaliero. Dopo la consulenza riceverà un preventivo scritto e personalizzato. In caso di diastasi dei retti marcata con disturbi o di ernia ombelicale, nel singolo caso può essere presa in considerazione l'assunzione dei costi da parte della cassa malattia – lo chiariamo in anticipo.

[bewertungen variante="kompakt"]

Domande frequenti

Quanto tempo dovrei aspettare dopo il parto?

Il corpo ha bisogno di tempo per riprendersi. Le consiglio di operarsi non prima di sei mesi dalla fine dell'allattamento e di attendere che il Suo peso sia stabile e che la riabilitazione post-parto sia conclusa. In molte donne ciò avviene circa un anno dopo il parto o più tardi.

Che cosa succede se in seguito rimango di nuovo incinta?

Un'ulteriore gravidanza è in linea di principio possibile, ma può modificare di nuovo il risultato – soprattutto a livello di parete addominale e seno. Per questo è sensato attendere con un mommy makeover fino a quando il progetto familiare è concluso.

Per quanto tempo non posso sollevare il mio bambino?

Nelle prime sei settimane circa non dovrebbe sollevare pesi – nemmeno il Suo bambino. La durata esatta dipende dall'entità dell'intervento. Per questo periodo preveda assolutamente un supporto.

Le smagliature scompaiono?

Solo là dove con l'addominoplastica viene rimossa la pelle – per lo più nella parte inferiore dell'addome. Le smagliature sopra l'ombelico rimangono, ma spesso vengono spostate un po' più in basso. Non vi è alcuna garanzia in merito.

Potrò ancora allattare dopo una mastopessi?

Con la mastopessi il collegamento tra capezzolo e tessuto ghiandolare di norma viene mantenuto. È tuttavia possibile una limitazione della capacità di allattare. Ne parliamo durante il colloquio informativo, in particolare se non è esclusa un'ulteriore gravidanza.

La cassa malattia paga un mommy makeover?

Gli interventi puramente estetici sono prestazioni a carico del paziente. In caso di diastasi dei retti con disturbi, di ernia ombelicale o di un seno molto grande e gravoso, nel singolo caso può essere possibile l'assunzione dei costi. Questa deve essere richiesta alla cassa malattia prima dell'intervento.

Quanto sono visibili le cicatrici?

La cicatrice dell'addominoplastica si trova in basso e viene per lo più coperta dalla biancheria; a ciò si aggiunge una piccola cicatrice all'ombelico. Con la mastopessi le cicatrici corrono intorno all'areola e, a seconda della tecnica, verticalmente sotto di essa. Le cicatrici hanno bisogno di circa un anno per diventare più chiare e morbide.

Il Suo prossimo passo

Nulla può sostituire un colloquio di consulenza personale. In quella sede rispondo alle Sue domande e chiariamo insieme che cosa è indicato per Lei.

Appuntamento online: www.plastetik.de/it/appuntamento/
Telefono: +49 89 987855 · **E-mail:** info@dr-woerl.de
Maggiori informazioni: www.plastetik.de/it/mommy-makeover/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Specialista in chirurgia plastica ed estetica · Plastetik GmbH

Nota importante: Queste informazioni hanno scopo divulgativo generale e non sostituiscono il colloquio medico personale di consulenza e informazione. Procedure, tempi e decorsi di guarigione sono valori tipici e possono variare individualmente. Non è possibile promettere un risultato specifico.

Queste informazioni per il paziente sono state tradotte con l'aiuto dell'IA. Sono possibili errori di traduzione – fa fede la versione tedesca.

Crediti fotografici:

- 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
- Schemi: illustrazioni proprie (KnoCo UG per Plastetik GmbH)