plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



PATIËNTENINFORMATIE

Mommy makeover

Alles wat belangrijk is over de behandeling, de voorbereiding, de operatiedag en het herstel – om rustig na te lezen en als basis voor uw consult.

Deze patiënteninformatie is met behulp van AI vertaald. Vertaalfouten zijn mogelijk – de Duitse versie is maatgevend.

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

Bijgewerkt op 06.11.2026

DEEL 1 · DE BEHANDELING

LICHAAM · BORSTEN

Mommy makeover – buik en borsten na zwangerschap en borstvoeding

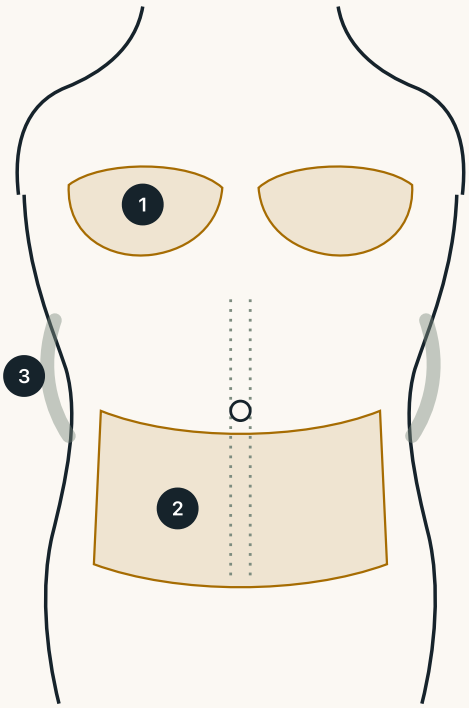
Zwangerschap en borstvoeding veranderen het lichaam. Als buikwand en borsten niet meer terugkeren naar hun vroegere vorm, kunnen gericht gecombineerde ingrepen helpen – individueel gepland, zonder pakketoplossing en met eerlijk advies.

ONDERDELEN	TIJDSTIP	NARCOSE	DOEL
buikwand, borsten, liposuctie	op zijn vroegst 6 maanden na het stoppen met borstvoeding	algehele narcose	een vorm waarin u zich prettig voelt

Veel vrouwen komen enige tijd na de geboorte van hun kinderen bij mij op consult. Hun vragen lijken op elkaar: de buik welft naar voren ondanks herstel en sport, de huid is slap geworden, de borsten hebben na de borstvoeding aan vorm en volume verloren. Dat is geen gebrek, maar een normaal gevolg van wat het lichaam heeft gepresteerd. Wie zich daar echter blijvend ongemakkelijk bij voelt, vindt in de plastische chirurgie betrouwbare mogelijkheden.

Wat een mommy makeover is

Een „mommy makeover" is geen afzonderlijke operatietechniek. De term omvat ingrepen die de typische veranderingen na zwangerschap en borstvoeding aan **buik** en **borsten** behandelen – meestal in combinatie, soms in twee stappen. Welke onderdelen voor u zinvol zijn, bepalen we samen na het onderzoek. Een vast pakket bestaat bij mij niet.



DE ONDERDELEN

1 **Borsten**
lift – zo nodig met een implantaat of eigen vet voor meer volume

2 **Buikwand**
strakker maken van de huid, desgewenst met samenbrengen van de buikspieren (rectusdiastase), laag litteken

3 **Taille en flanken**
liposuctie voor een harmonieuze overgang naar de buik

Welke onderdelen zinvol zijn, beslissen we samen na het onderzoek – niet elk onderdeel is voor elke vrouw geschikt.

Schematische weergave, niet op schaal.

De drie meest voorkomende onderdelen. Schematische weergave, niet op schaal.

De onderdelen afzonderlijk

Buikwandcorrectie

Bij de buikwandcorrectie (abdominoplastiek) verwijder ik overtollige huid en vetweefsel van de onderbuik. Als de rechte buikspieren tijdens de zwangerschap uit elkaar zijn geweken, kan ik ze in dezelfde operatie weer in het midden samenbrengen. De navel wordt op zijn natuurlijke positie opnieuw ingepast. Het litteken ligt laag boven de schaamstreek, zodat het meestal door ondergoed of bikini wordt bedekt. Meer hierover op de pagina Lichaamscontouring en lifting.

Borstlift – met of zonder volume

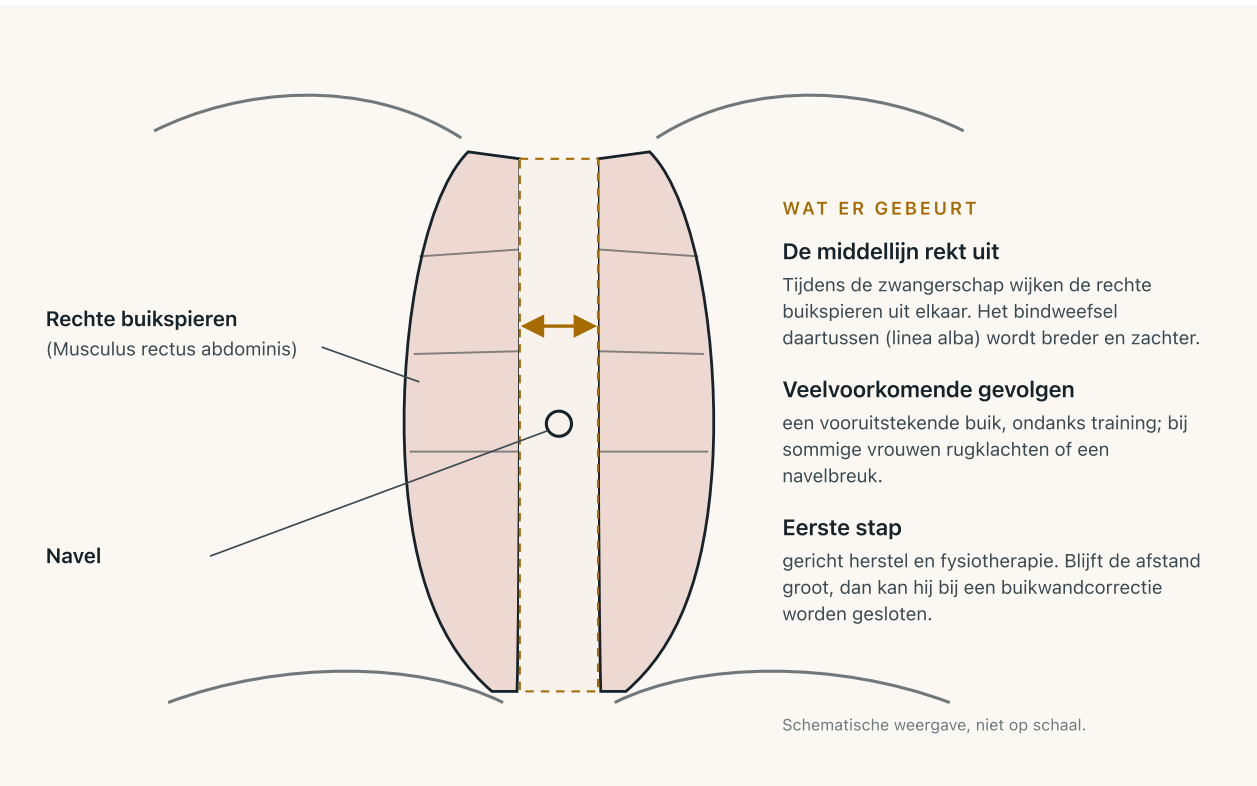
Na de borstvoeding hebben de borsten vaak aan stevigheid verloren en hangen ze lager. Bij de borstlift vorm ik het klierweefsel opnieuw, til ik de tepel op en verwijder ik overtollige huid. Ontbreekt er bovendien volume, dan kan de lift worden gecombineerd met een implantaat of met eigen vet. Zijn de borsten daarentegen zeer groot en belastend, dan komt een borstverkleining in aanmerking. Meer hierover onder Borstchirurgie.

Liposuctie

Hardnekkige vetophopingen aan taille, flanken of dijen kunnen met een liposuctie worden behandeld. In combinatie met de buikwandcorrectie ontstaat een harmonieuze overgang van de taille naar de buik. Het weggezogen vet kan – als het daarvoor geschikt is – worden gebruikt voor een borstvergroting met eigen vet. Meer hierover onder Liposuctie.

Rectusdiastase: als de buikspieren uit elkaar wijken

Tijdens de zwangerschap wijken de rechte buikspieren uit elkaar, zodat het kind ruimte heeft. Bij veel vrouwen sluit de afstand zich na de geboorte weer; bij sommigen blijft hij bestaan. Dan welft de buik – vooral bij het aanspannen – ondanks training naar voren, en soms komen daar rugklachten of een navelbreuk bij.



Rectusdiastase: de middellijn tussen de rechte buikspieren is verbreed. Schematische weergave, niet op schaal.

De eerste stap is altijd een gericht herstel, bij voorkeur met fysiotherapie. Blijft de afstand na enkele maanden groot, dan kan hij bij een buikwandcorrectie worden gesloten. Of er een afstand is en hoe groot die is, onderzoek ik tijdens het consult, zo nodig met echografie.

Het juiste moment

Een mommy makeover is zinvol wanneer uw lichaam is hersteld van zwangerschap en borstvoeding. Ik raad aan om deze voorwaarden af te wachten:

- **Borstvoeding beëindigd** – op zijn vroegst zes maanden na het stoppen met borstvoeding, zodat het borstweefsel zich heeft gestabiliseerd
- **Gewicht stabiel** – zo dicht mogelijk bij het gewenste gewicht en sinds enkele maanden constant
- **Kinderwens vervuld** – een volgende zwangerschap kan het resultaat weer veranderen
- **Herstel afgerond** – idealiter met fysiotherapie bij een rectusdiastase
- **Ondersteuning geregeld** – voor de eerste weken hebt u hulp nodig bij de zorg voor uw kinderen
- **Niet roken** – roken verhoogt het risico op wondgenezingsstoornissen aanzienlijk

In één of in twee operaties?

Buik en borsten kunnen vaak in één operatie worden behandeld. Dat betekent één narcose en een gezamenlijke hersteltijd. De ingreep duurt dan echter langer en de belasting voor het lichaam is groter. Of een combinatie voor u verantwoord is, hangt af van uw gezondheidstoestand, de omvang van de ingrepen en uw persoonlijke omstandigheden. Soms is het veiliger om buik en borsten met een tussenpoos van enkele maanden in twee stappen te opereren. Uw veiligheid heeft daarbij altijd voorrang.

Verloop

01

ENKELE WEKEN VOORAF

Consult en planning

Onderzoek van buikwand en borsten, doelen en verwachtingen, vaststellen van onderdelen en volgorde, vooronderzoeken, voorlichting en bedenktijd.

02

DAG VAN DE OPERATIE

Operatie

Ingreep onder algehele narcose; afhankelijk van de omvang met een ziekenhuisopname.

03

WEKEN TOT MAANDEN

Nazorg

Compressiekorset en steunbeha, wondcontroles, geleidelijke terugkeer naar het dagelijks leven en sport.

Herstel – goed plannen met kinderen

Dag 1–3
Spanningsgevoel en zwelling; een licht gebogen houding bij het lopen is normaal

Week 1–2
Wondcontroles; kantoorwerk afhankelijk van de omvang na ongeveer twee weken mogelijk

Week 1–6
Compressiekorset en steunbeha dragen; **niets zwaars tillen – ook uw kind niet**

vanaf week 6
Sport geleidelijk weer oppakken – na overleg

Maand 3–12
Zwellingen verdwijnen volledig, littekens worden lichter en zachter

Voor moeders is het belangrijkste punt: in de eerste weken mag u uw kind niet optillen. Plan daarom ondersteuning in door partner, familie of vrienden. De gegevens zijn richtwaarden; het werkelijke verloop hangt af van de omvang van de ingreep en van uw genezing.

Risico's

Een mommy makeover omvat grotere ingrepen. Tot de algemene risico's behoren nabloedingen, seromen (vochtophopingen), wondgenezingsstoornissen, infecties, trombose en embolie en opvallende of verbrede littekens. Aan de borsten kan de gevoeligheid van de tepel veranderen; het vermogen om borstvoeding te geven kan beperkt zijn. Na een liposuctie zijn oneffenheden van het huidoppervlak mogelijk. Worden meerdere ingrepen gecombineerd, dan neemt het risico toe met de duur van de operatie. Ik bespreek alle risico's uitvoerig met u – en raad een combinatie af als die voor u niet verantwoord is.

Mijn houding

Het is voor mij belangrijk dat u deze beslissing voor uzelf neemt – niet vanwege verwachtingen van anderen en niet onder tijdsdruk. Het doel is niet om het lichaam van vóór de zwangerschap te herstellen, maar een vorm waarin u zich weer prettig voelt en die bij u past. Daar hoort ook een eerlijke inschatting bij van wat een operatie wel en niet kan bereiken. Zwangerschapsstriemen

bijvoorbeeld kunnen door een operatie alleen worden verwijderd op de plaatsen waar huid wordt verwijderd.

Kosten

Een mommy makeover is in de regel een behandeling die u zelf betaalt. De kosten hangen af van welke onderdelen worden gecombineerd, hoe bewerkelijk ze zijn en of een ziekenhuisopname nodig is. Na het consult ontvangt u een schriftelijke, individuele kostenraming. Bij een uitgesproken rectusdiastase met klachten of een navelbreuk kan in individuele gevallen vergoeding door de zorgverzekeraar in aanmerking komen – dat stellen we vooraf vast.

[bewertungen variante="kompakt"]

Veelgestelde vragen

Hoe lang moet ik na de bevalling wachten?

Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Ik raad aan om op zijn vroegst zes maanden na het stoppen met borstvoeding te opereren en te wachten tot uw gewicht stabiel is en het herstel is afgerond. Bij veel vrouwen is dat ongeveer een jaar na de bevalling of later.

Wat gebeurt er als ik daarna nog een keer zwanger word?

Een volgende zwangerschap is in principe mogelijk, maar kan het resultaat weer veranderen – vooral aan buikwand en borsten. Daarom is het zinvol om met een mommy makeover te wachten tot de kinderwens is vervuld.

Hoe lang mag ik mijn kind niet optillen?

In de eerste ongeveer zes weken mag u niets zwaars tillen – ook uw kind niet. Hoe lang precies, hangt af van de omvang van de ingreep. Plan voor deze periode beslist ondersteuning in.

Verdwijnen zwangerschapsstriemen?

Alleen daar waar bij de buikwandcorrectie huid wordt verwijderd – meestal aan de onderbuik. Striemen boven de navel blijven bestaan, maar worden vaak iets naar beneden verplaatst. Een garantie is daarvoor niet te geven.

Kan ik na een borstlift nog borstvoeding geven?

Bij de borstlift blijft de verbinding tussen tepel en klierweefsel in de regel behouden. Een beperking van het vermogen om borstvoeding te geven is toch mogelijk. We bespreken dit tijdens de voorlichting, vooral als een volgende zwangerschap niet is uitgesloten.

Vergoedt de zorgverzekeraar een mommy makeover?

Zuiver esthetische ingrepen betaalt u zelf. Bij een rectusdiastase met klachten, een navelbreuk of zeer grote, belastende borsten kan in individuele gevallen vergoeding mogelijk zijn. Dat moet vóór de ingreep bij de zorgverzekeraar worden aangevraagd.

Hoe zichtbaar zijn de littekens?

Het litteken van de buikwandcorrectie ligt laag en wordt meestal door ondergoed bedekt; daarbij komt een klein litteken bij de navel. Bij de borstlift lopen de littekens rond de tepelhof en, afhankelijk van de techniek, verticaal daaronder. Littekens hebben ongeveer een jaar nodig om lichter en zachter te worden.

Uw volgende stap

Niets kan een persoonlijk consult vervangen. Daar beantwoord ik uw vragen en bespreken we samen wat voor u zinvol is.

Online afspraak: www.plastetik.de/nl/afspraak/
Telefoon: +49 89 987855 · **E-mail:** info@dr-woerl.de
Meer informatie: www.plastetik.de/nl/mommy-makeover/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Medisch specialist in plastische en esthetische chirurgie · Plastetik GmbH

Belangrijke opmerking: Deze informatie dient ter algemene voorlichting en vervangt niet het persoonlijke medische consult en voorlichtingsgesprek. Verloop, tijdsduur en herstel zijn typische waarden en kunnen individueel verschillen. Een bepaald resultaat kan niet worden toegezegd.

Deze patiënteninformatie is met behulp van AI vertaald. Vertaalfouten zijn mogelijk – de Duitse versie is maatgevend.

Beeldverantwoording:

- 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
- Schematische tekeningen: eigen illustraties (KnoCo UG voor Plastetik GmbH)