



„ Utrata jędrności i sprężystości, uczucie „pustych” piersi, obwisła skóra. Kondycja biustu mam, tuż po porodzie lub na etapie kończenia karmienia, zazwyczaj spędza im sen z powiek. Jednak odzyskanie wcześniejszego wyglądu biustu jest możliwe.

Sześć sposobów na to, by piersi po ciąży i karmieniu wyglądały tak samo dobrze, jak przed!

Na wygląd piersi składa się wiele czynników, m.in. wiek, szybka utrata wagi lub jej nagły przyrost, co w przypadku ciąży w naturalny sposób ma miejsce – tłumaczy **dr n. med. Ryszard Mądry**, specjalista chirurgii plastycznej ze szpitala Żagiel Med w Lublinie. – Czas ciąży to okres, kiedy dynamicznie rozrasta się tkanka gruczołowa piersi, która będzie odpowiedzialna za późniejszą podaż mleka. Często piersi powiększają się nawet o kilka rozmiarów. Tuż po porodzie napętlają się mlekiem, więc stają się jeszcze pełniejsze i cięższe. To powoduje, że ich kondycja nie jest już taka jak wcześniej i zdarza się, że stają się przyczyną sporych kompleksów.

Warto jednak wiedzieć, że nie jest to stan nieodwracalny, ale co najważniejsze – już w trakcie ciąży i po niej, a tak-

że podczas karmienia – powinniśmy zadbać o swoje piersi w sposób szczególny. Są sposoby, żeby w tym trudnym dla nich czasie (i tuż po nim) wyglądały naprawdę dobrze!

Dobierz biustonosz do wielkości swoich piersi

Z badań wynika, że aż 80% Polek nosi niedopasowany biustonosz. Właściwie dobrany stanik podtrzymuje biust, co gwarantuje korzystny wygląd piersi przez długie lata. Niestety, jeśli biustonosz jest niedopasowany, to prędzej czy później odbije się to na kondycji naszego biustu.

Koniecznym odwiedźmy brafitterkę, która dopasuje odpowiedni ciążowy biustonosz. W trakcie dziewięciu miesięcy powinniśmy spotkać się ze specjalistką nawet kilka razy, ponieważ biust w ciąży rośnie z miesiąca na miesiąc, a wraz

z jego wzrostem powinniśmy zmieniać stanik na większy. Warto zainwestować w stabilny, zabudowany biustonosz. Zwróćmy szczególnie uwagę na szerokość ramiączek i ich długość. To od nich zależy utrzymanie biustu na odpowiedniej wysokości.



dr n. med. Ryszard Mądry
specjalista chirurg ogólny,
specjalista chirurg plastyczny
szpital Żagiel Med

Regularne ćwiczenia

– Większą część piersi stanowi tkanka tłuszczowa i zwykle to właśnie od jej zawartości zależy wielkość i jędrność naszego biustu. Tkanka mięśniowa jest ukryta nieco głębiej, pod biustem. Ćwiczenia na biust stymulują do pracy nie same piersi, ale znajdujący się pod nimi mięśnie. Ćwiczenia nie sprawią więc, że nasz biust będzie większy i bardziej jędrny, ale nasza sylwetka będzie bardziej prosta, a także może się podnieść linia naszego biustu – tłumaczy **dr n. med.**

Ryszard Mądry.

Ćwiczenia na klatkę piersiową to przede wszystkim wzniosy w mostku, modyfikacje pracy w desce, kobiece pompki oraz klasyczny trening z hantlami, który nie tylko pozwala na wzmocnienie mięśni rąk, ale robi również wiele dobrego dla piersi. Jeżeli nie mamy w domu hantli, wystarczą dwie butelki z wodą (każda po 1,5 litra). Ćwiczenia należy wykonywać regularnie 2-3 razy w tygodniu. Jeżeli jesteśmy akurat w ciąży – koniecznie należy skonsultować to z lekarzem prowadzącym!

Naprzemiennie, chłodne prysznice

Odważ się! Warto przyzwyczaić samą siebie do tego typu zabiegów. Są zbawieniem dla skóry, nie tylko piersi. Chłodna woda to sprawdzony sposób na poprawę jędrności skóry. Co daje taki prysznic? Znakomicie poprawia krążenie krwi – naczynia krwionośne się rozszerzają i obkurczają, co poprawia krążenie. Dodatkowo przyspiesza wydalanie toksyn z organizmu, hartuje, poprawia odporność. Świetnie poprawia wygląd skóry, która wydaje się gładza, wypoczęta i promienna.

Naprzemienny prysznic z łatwością można wykonać w domowych warunkach. Woda powinna być zimna, ale nie lodowata, warto dostosować ją do własnego progu tolerancji. Najpierw kieru-



jemy wodę na dolną część ciała – nogi i uda, a następnie na ręce i ramiona, po czym zmierzamy w górę tułowia. Każda faza (zimna i ciepła) powinna trwać około 30 sekund, a cały naprzemienny prysznic około 5 minut.

Odpowiednie nawilżenie i masaż

Tuż po zimnym prysznicu powinniśmy koniecznie zająć się nawilżeniem skóry połączonym z delikatnym masażem. Na rynku możemy znaleźć całe serie preparatów do nawilżania piersi. Oprócz gotowych kremów warto także sięgnąć po naturalne olejki, np. arganowy czy kokosowy, które zawierają dużo witaminy E. Kobiety karmiące powinny oczywiście wybierać preparaty, które są przeznaczone właśnie dla nich i nie zaszkodzą dziecku. Ważne jest, żeby wszystkie te produkty delikatnie wmasowywać w piersi okrężnymi ruchami ku górze. Poświęćmy temu zabiegowi nieco więcej czasu. Musimy jednak pamiętać, by podczas karmienia masaż nie był zbyt mocny. Jeżeli jesteśmy w ciąży, to powinniśmy całkowicie zrezygnować z mocnego ucisku.

Plastyka piersi

Jednym z rozwiązań może być także operacja podnoszenia piersi, zwa-

na inaczej mastopeksją lub liftingiem biustu. Jest to zabieg zaliczany do chirurgii plastycznej, wykonywany w znieczuleniu ogólnym. Efektem mastopeksji jest przede wszystkim podniesienie piersi, którym zostaje przywrócony młodzieńczy kształt.

– Operacja trwa około 3-4 godzin. Polega na wykonaniu cięcia na skórze piersi i usunięciu nadmiaru wiotkiej skóry. Cięcie przebiegać może wokół brodawki albo w kształcie kotwicy – tłumaczy **dr Mądry**. – Podczas zabiegu lekarz modeluje gruczoł piersiowy, aby poprawić kształt piersi, wykonuje korektę umiejscowienia brodawki oraz może zmienić jej kształt i wielkość.

Hospitalizacja po zabiegu trwa dobę, a okres rekonwalescencji około trzech tygodni. Ściągnięcie szwów następuje między 14. a 21. dniem po operacji. Przez pierwszych kilka dni pojawiają się obrzęk i zaczerwienienie, które po około trzech tygodniach powinny zniknąć. Do codziennych czynności można wrócić już kilka dni po operacji, jednak z uprawianiem sportu należy się wstrzymać do sześciu tygodni. Piersi ostateczny kształt zaczynają przyjmować po około 6 miesiącach.