

## Powrót do sylwetki sprzed ciąży

27 listopad 2012

**Obecnie panuje moda na wszystko co naturalne. Nawet osoby, które przeszły zabiegi upiększające nie chętnie się do nich przyznają, a swój nienaganny wygląd przypisują np.: dobrym genom lub wspaniałemu życiu erotycznemu.**

Co mają więc zrobić kobiety, które urodziły dziecko i nie są w stanie samodzielnie wrócić do sylwetki sprzed ciąży lub osiągnąć wymarzony wygląd? Wiele z nich boi się operacji, a jeszcze więcej opinii „koleżanek”. Moda i zdanie innych odgrywa w życiu niektórych osób bardzo ważną rolę, niekiedy zajmuje nadrzędne miejsce nad dobrym samopoczuciem, wiara w siebie i zadowoleniem z życia. Czasem jest to trudne, ale naprawdę należy poddać się wewnętrznej potrzebie i robić to co czujemy, że jest dla nas dobre.

Jak głosi powiedzenie: „Nikt nie uszczęśliwi Cię tak dobrze, jak Ty sam”. Jeżeli nie pasuje Nam coś w waszym wyglądzie, należy zrobić z tym porządek.

### Statystyka

Z licznych badań przeprowadzonych zarówno w kraju jak i za granicą, wynika, że około 70% kobiet (a liczba ta cały czas rośnie), zwraca uwagę na swój wizerunek po ciąży.



fot. momsgetreal.com

Wystarczy zerknąć na komentarze pod artykułami na temat ciąży i tego jak zmienia się ciało po niej. Raport American Society of Plastic Surgeons (2011), zwraca uwagę, że jednym z najbardziej widocznych trendów w chirurgii plastycznej są właśnie zabiegi dla młodych mam (tzw. mommy makeover).

W samych Stanach Zjednoczonych rocznie ponad 325.000 młodych mam, decyduje się na zabiegi plastyczne przywracające sylwetkę sprzed ciąży. – Również w Polsce coraz więcej kobiet, szczególnie tych, które urodziły dziecko w wieku 30-35 lat, szuka porady chirurgów plastycznych. – tłumaczy dr n. med. Piotr Osuch, specjalista chirurgii plastycznej – Przychodzą z nadzieją na odzyskanie dawnej, dziewczęcej figury sprzed ciąży. Najczęściej nie akceptują swojego zmienionego biustu i brzucha. Młodym mamom nie chodzi o fałdy odłożonego tłuszczu tylko o rozciągniętą skórę, której nie da się zniwelować ani dietą, ani ćwiczeniami fizycznymi. – kontynuuje lekarz

### Medialna Matka



Alessandra Ambrosio w ciąży i tuż po urodzeniu  
fot. blog.diavio.com

Trzeba pamiętać, że obecnie coraz częściej kobiety rodzą po trzydziestym roku życia, co ma również wpływ na procesy gojenia i regeneracji skóry. Z wiekiem struktura kolagenu zmienia się, co z kolei powoduje, że skóra jest mniej sprężysta, a tkanki słabiej się obkurczają. I tu powraca temat mody.

W mediach coraz więcej aktorek decyduje się na późne macierzyństwo. Paradoksalnie to właśnie one kreują również modę na idealny wygląd po ciąży. Można zauważyć, że medialna matka po trzydziestce jest zadbana, szczupła i uśmiechnięta. Nie trzeba dodawać, że taki obraz młodej matki bardzo często jest oderwany od rzeczywistości.

Operacje plastyczne nie należą do tanich, a większości młodych matek, które mają wskazania do zabiegu, po prostu nie stać na zmianę wyglądu. Są też takie sytuacje, że bardzo wiele kobiet ma znacznie niższą samoocenę niż wskazuje na to ich fizis, odbierają siebie znacznie gorzej niż jest naprawdę. W takich przypadkach każda udana interwencja chirurgiczna może okazać się zbyt duża, ponieważ taka kobieta, i tak będzie wiecznie niezadowolona.

### Skalpel = wybawienie

Warto jednak przyjrzeć się możliwościom jakie daje współczesna chirurgia plastyczna jeżeli chodzi o poprawę wyglądu ciała młodych mam.

Największą popularnością cieszą się w tej grupie (wg danych zamieszczonych na portalu WebMD.com), zabiegi kształtujące biust, w tym wszczepienie implantów silikonowych (cena od 12 tys. zł), oraz plastyka piersi, która koryguje obwisłość biustu.

Na drugim miejscu plasuje się plastyka brzucha, czyli chirurgiczne usunięcie nadmiaru skóry i tkanki tłuszczowej ze środkowych i dolnych części brzucha oraz korekcji napięcia powięzi mięśni brzucha (cena porównywalna do wszczepienia implantów silikonowych).

Trzecie miejsce zajmuje niezmiennie liposukcja. Polega ona na usunięciu z wybranych partii ciała nadmiernie zgromadzonego tłuszczu. Zabieg nie pozostawia blizn tylko z czasem zanikające zasinienia miejsc poddanych zabiegowi. Cena zabiegu rozpoczyna się od 6 tys. zł.

Są to trzy najpopularniejsze zabiegi chirurgiczne wykonywane kobietom po ciąży. Trzeba dodać, że zabiegów tych nie wykonuje się zaraz po porodzie! Ciało kobiety musi się wygoić a organizm wrócić do równowagi. Zabiegi chirurgiczne najlepiej odłożyć do czasu kiedy kobieta skończy karmić piersią.

### Delikatność i skuteczność

Istnieją jednak zabiegi mniej inwazyjne oraz zabiegi kosmetyczne mające na celu poprawę wyglądu skóry i samopoczucia młodej mamy.

Już w trzecim miesiącu po porodzie naturalnym można wykonać zabieg Icoone. Jest to połączenie delikatnej formy masażu z bezpieczeństwem i naturalnością. Głowice maszyny masują okolice biustu i biust, pobudzając w ten sposób skórę. Efektem zabiegu jest uelastycznienie skóry, wzmocnienie mięśni i więzadeł podtrzymujących biust oraz usprawnienie układu limfatycznego, który szybciej usuwa toksyny oraz zastoje płynów z tkanek.

Natomiast po cesarskim cięciu i wygojeniu blizny (ok 4-6 mies. po porodzie), można zastosować oprócz Icoone, zabieg Zaffiro, masaż manualny czy Focus Rf+. Mają one na celu ujędrnienie i lifting skóry.

Około 8 miesiąca po porodzie można do ww zabiegów dołączyć również TriLipo Maximus, Elektroskultur czy masaż bańką chińską. Natomiast w rok po porodzie można już wykonywać wszystkie zabiegi mniej inwazyjne na ciało.

### Odrób pracę domową

Istnieją również wybrane zabiegi na przebarwienia, rozstępy, blizny czy cellulit. Trzeba jednak pamiętać, że o zastosowaniu wyżej wymienionych terapii zawsze decyduje specjalista, po uprzednim przeprowadzeniu wywiadu z pacjentką. Zawsze staraj się wybierać sprawdzonego specjalistę, którym jest fachowcem w swojej dziedzinie. Odróbmy tę pracę domową aby nie pozwolić na zrobienie sobie krzywdy.

Dorota Oyrzanowska

autorka bloga: [beautymission.wordpress.com](http://beautymission.wordpress.com)