

MAMA body

Text Gabriela Šírová

Ženské telo je zázračné, a to najmä počas tehotenstva. Proces návratu do „pôvodného“ stavu by mal byť prirodzený, no ak mu túžite pomôcť, vieme, ako na to.

Niektoré ženy majú veľké šťastie a tehotenstvo či dojčenie na ich tele nezanechá žiadne stopy. Po roku opäť zapnú obľúbené džínsy a vyberú sa na pláž v dvojdielnych plavkách. Sú však ženy, na ktorých veľké zmeny po pôrode zanechali svoje stopy. Najčastejšie „problematické“ zóny, s ktorými už nie sú spokojné, sú prsia a brucho. Zmena hmotnosti počas tehotenstva prináša u niektorých žien nezvratné procesy týkajúce sa najmä elasticity kože, a to najmä po opakovaných tehotenstvách. Čas, ktorý treba na to, aby sa telo po pôrode vrátilo do stavu pred tehotenstvom, je celý rok.

„Rýchla“ premena

Ak vás aj po tomto čase trápia určité nedostatky a ďalšie tehotenstvo neplánujete, neváhajte sa obrátiť na plastického chirurga. MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastická chirurgička a špecialistka na estetickú medicínu zistila, že navštíviť po pôrode plastického chirurga je vo svete bežné. Kombinácia zákrokov má aj svoj názov – mommy makeover. Po zákrokoch je nutná rekonvalescencia dva až štyri týždne, no výsledok stojí za to.

Smelo do bikiní!

Okrem „objemových“ nedostatkov ženy trápia aj celulitída v oblasti zadku či stehien. Vplyvom tehotenstva, hormónov a zmien hmotnosti zvyčajne dochádza k zhoršeniu jej stavu. V snahe o vyhladenie povrchu kože pomôžu rôzne prístrojové ošetrenia, ako napríklad LPG, popri starostlivosti o dieťa si však treba nájsť čas na pravidelné návštevy odborníka, pretože jedno sedenie zvyčajne nestačí. Výsledok sa dostaví až po opakovaných ošetreniach a je vhodné doplniť ich o hydratačnú starostlivosť.

(Ne)viditeľné cievky

Častým problémom, s ktorých sa ženy po tehotenstve stretávajú, sú popraskané cievky na nohách, kľúčové žily či dokonca hemoroidy. Všetko to súvisí s oslabenou stenou ciev počas tehotenstva a so vzrastajúcim tla-

kom na oblasť malej panvy. Ak niektoré z týchto problémov aj po tehotenstve pretrvávajú, obráťte sa na cievneho chirurga. Jednou z možností je sklerotizácia cievok, prípadne laserové ošetrenie. Po zákroku v oblasti cievok na nohách treba pár týždňov nosiť kompresné pančuchy či podkolenky. Problematiku hemoroidov rieši chirurg a máme aj viacero možností liečby.

Zoštíhľujúce terapie

Po pôrode nebýva jednoduché vrátiť sa ani do predpôrodnej fyzickej formy. Cvičiť popri starostlivosti o dieťa a zároveň si strážiť stravu je často veľmi náročné. Podľa MUDr. Barbory Brezovej je viacero foriem tvarovania postavy od neinvazívnej kryolipolýzy až po vyššie spomínanú liposukciu. Pri použití slimlipo – laserovej liposukcie, dochádza navyše k retrakcii (pritiahnutiu) povolenej kože späť a k redukcii celulitídy. Výsledkom je hladšia pokožka bez nerovností. Liposukciou je možné zoštíhliť boky, pás, stehná či dokonca ruky a nohy. Po liposukcii treba nosiť elastickú spodnú bielizeň približne mesiac, preto odporúčame tieto zákroky urobiť v dostatočnom predstihu pred letom alebo dovolenkou.

Strie s ručeným obmedzeným

Vzhľad popraskanej pokožky nás netrápi len v tehotenstve, ale pri rôznych zmenách postavy, pri jojo efekte z diéty alebo dospievaní. Ak má vaša pokožka sklon k vytváraniu takýchto jazvičiek aj pred tehotenstvom, včas zasiahnite. Sú to drobné jazvy, ktoré vznikajú v hlbších vrstvách kože, a to hlavne v oblasti zväčšujúceho sa bruška. Okolo pupka sa objavujú malé trhlinky. Tie nie sú nebezpečné pre zdravie, ale svedčia o nedostatočnej elasticite pokožky. Na príčine môže byť dedičnosť, vrodená suchosť kože, nerovnomerné priberanie a hormonálne zmeny. Na odolnosť elastínových a kolagénových vlákien vplýva aj výživa. Zdravá strava plná antioxidantov, vitamínu E, A, omega-3 mastných kyselín a takisto správny pitný režim. Postupným, nie náhlým priberaním dostane vaša pokožka šancu udržať sa vláčna. Ako prevencia vzniku strií pomáha aj pravidelné cvičenie. Posilňovanie svalov udržuje pravidelný krvný obeh v koži. Tá je potom pružnejšia a odolnejšia. Ani podpora mikrocirkulácie „zvonka“ nie je na zahodenie. Stačí malá masáž kefou nasucho pred sprchovaním, potom aplikácia špeciálnych prípravkov určených na prevenciu strií. Tehotenské telové oleje alebo za studena lisované biooleje sa ľahko vmasírujú krúživými pohybmi. Ak ste prevenciu premeškali, po pôrode sa už vzniknuté strie úplne odstrániť nedajú. No môžete ich viditeľnosť zmenšiť pomocou frakčného lasera alebo inými metódami, ktoré vám po konzultácii odporučí plastický chirurg. 

NAJČASTEJŠIE ZÁKROKY, KTORÝCH KOMBINÁCIA SA VYUŽÍVA PRI MOMMY MAKEOVER:

- zväčšenie/modelácia/zmenšenie prsníkov: poklesnuté prsia, ktoré po dojčení strácajú plný tvar,
- liposukcia: tvarovanie postavy,
- abdominoplastika, korekcia diastázy priamych brušných svalov: ochabnuté brucho a rozstup priamych brušných svalov.





enistio neceatur, occabo. Ut et, officia veliquam eiusant

Popiska
BOLD

MUDr. B. Bre-
zovej

