

Po gimdymo daug kas kitaip. Ne tik kasdienybė keičia ritmą ir tempą. Keičiasi moters kūnas ir, deja, ne visada taip, kaip jai norisi. Dažniausiai netgi priešingai. Ką daryti?

Šiuolaikinės grožio terapijos ir medicinos specialistai siūlo daugybę priemonių nepageidaujamiems pokyčiams sustabdyti ir net pakeisti juos tokiais, kuriais moteris džiaugtųsi, o ne slėptų. Grožio klinikoje „Sugihara“ teikiamos ir estetinės medicinos, ir grožio puoselėjimo paslaugos, o įvairių grožio sričių specialistai patars, kaip pasiekti ilgalaikius bei saugius sveikatai pokyčius.

POKYČIAI

EGLĖS ČEPAVIČIENĖS TEKSTAS. ISTOCKPHOTO NUOTRAUKOS

NORIU GRAŽIOS KRŪTINĖS

? Iki gimdymo turėjau nemažą krūtinę. Ji man nė kiek netrukdo. Per nėštumą dar labiau padidėjo, o dabar, kai baigiau žindyti sūnų, supratau, kaip stipriai ji sumažėjo! Ilgiuosios senosios dydžio, stangrumo... Kodėl mano krūtinė sumažėjo, nors kelioms draugėms ji, priešingai, dar labiau padidėjo? Nuo ko tai priklauso – žindymo trukmės, o gal krūtinės audinių ypatumų? Norėčiau susigrąžinti senosios dydį, ar tai sudėtinga? Kiek laiko turėtų praeiti po žindymo, kad būtų galima atlikti didinimo operaciją? Kiek truks operacija? Kaip greitai sugis ir po operacijos galėsiu grįžti namo ir į normalų gyvenimą? Kada po krūtų didinimo operacijos galėsim planuoti kitą vaikelį? O gal... kol kas nereikia nė operacijos, gal padėtų stangrinamieji kremai ir procedūros? Ir paskutinis klausimas – ar atlikus operaciją ir baigus žindyti antrą vaikelį vėl reikės taisyti krūtinę? Be to, girdėjau, kad su implantais ji tampa jautresnė – ar nebus skausminga žindyti? **Joriuko mama Ineta (28 m.)**



Konsultuoja plastikos chirurgas dr. Darius Radzevičius (www.sugihara.lt)

Moterims per nėštumą krūtys pakinta labai skirtingai – vieniems visai nedaug, o kitoms pokyčiai būna didesni. Tai lemia ir genetika, ir audinių stangrumas, ir daug kitų veiksnių. Dažniausiai krūtys praranda buvusią gražią formą ir proporcingą dydį, gerokai pasmunka. Paprastai žindymo trukmė šiems pokyčiams įtakos neturi. Gali būti, kad moteris žindė vos kelias savaites, o krūtų pokyčiai – dideli. Vienais atvejais užtenka krūtis tik pakelti, kitais – reikia didinti implantais, sunkiausiai – ir padidinti, ir pakelti. Jei mama dar žindo kūdikėlį, rekomenduojau palaukti mažiausiai 3 mėn. po nujunkymo ir tik tada spręsti, ryžtis operacijai ar ne. Jei krūtys tik didinamos, operacija trunka iki valandos, jei dar jos ir pakeliamos – apie 1,5 val., jei krūtis reikia tik pakelti – nuo 1,5 iki 2 val. Po operacijos pacientės grįžta namo tą patį vakarą, 5–7 parą jau gali eiti į darbą, tačiau dar tris mėnesius po operacijos rekomenduojami tam tikri fizinio krūvio ribojimai. Kada po operacijos galima pastoti? Visada patariu luktelti apie metus ir tik tada pradėti planuoti vaikelį.

Pacientėms, jau turinčioms krūtų implantus, žindymas tikrai netampa skausmingesnis. Atlikus šias operacijas ir vėl pastojus krūtų formos ir dydžio pokyčių rizika, be abejo, išlieka, tačiau jie nebūtinai bus tokie patys. Specialūs stangrinamieji kremai ir procedūros yra efektyvūs, tačiau kai kuriuos pokyčius galima atlikti tik operacija.

3 KLAUSIMAI APIE ODA IR PLAUKUS

Jūs klausiate – specialistė atsako.



Konsultuoja gydytoja dermatologė Eglė Drukteinienė (www.sugihara.lt)

KAS NUTIKO MANO ODAI?

? Sakoma, kad po gimdymo moteris pagražėja: oda paskaistėja, atsigauna, kai kurioms netgi dingsta spuogai... Bet man nutiko kitaip: ant veido, kaklo ir krūtinės srityje atsirado tokių rusvų dėmių, jos mane erzina. Draugės patarė ant dėmių dėti citrinos griežinėlių, tepti peroksidu ar balinamaisiais kremais. Bijau eksperimentuoti, nes mano oda jautri, bet gal tikrai padėtų? O gal nurimti ir laukti, kol dėmės pačios išnyks? Bijau, kad jei laiku nieko nepradėsiu daryti, jos dar labiau įsisenės... Ką man daryti, į ką kreiptis? **Evelina (30 m.) iš Kauno**

Per nėštumą ar po gimdymo pigmentinių dėmių atsiranda dėl hormonų pokyčių.

Būna, kad jos išnyksta savaime, bet neretai išlieka ilgai, o kartais, pavyzdžiui, veikiant ultravioletiniams spinduliams, net paryškėja.

Hiperpigmentines dėmes galima šviesinti kosmetikos priemonėmis, tačiau „naminių“ bandyti nerekomenduojau. Profesionalias priemones reikia naudoti ilgai – ne trumpiau nei 2–3 mėn. Jautresnę odą šios priemonės gali dirginti, todėl būtų gerai prieš tepant jas ant veido išbandyti toje vietoje, kurioje oda mažiau jautri. Norint greitesnio rezultato, galima atlikti impulsinės šviesos (IPL) procedūras, per kurias pigmento perteklius yra suskaidomas į mažas daleles ir vėliau pamažu pašalinamas iš odos. Visada, kai nerimą kelia odos bėdos, kreipkitės į gydytoją dermatologą.

GELBĖKITE! STRIJOS...

? Po nėštumo ant pilvo ir šlaunų liko strijų. Per nėštumą įtemptas kūno vietas tepiau specialiais tepaliukais, bet nelabai padėjo. Skaičiau, kad padeda masažai (kurie geriau – rankomis ar „aparatais“?), įvairūs įvyniojimai, injekcijos... Būdų, kurie jas naikina, tarsi ir daug, tačiau kaip nuspręsti, ką verta išbandyti, kurie efektyviausi, nes visų neleidžia kišenė... Ar tiesa, kad jei nieko nedarysiu dabar, vėliau jas panaikinti bus išvis neįmanoma, nes įsisenės? **Luko mama Ieva**

Masažai, įvyniojimai strijų nešalina, bet nuo šių procedūrų oda pastangrėja, todėl strijos gali tapti mažiau matomos. Efektyviausi būdai yra mezoterapijos procedūros ir procedūros lazeriu, tačiau ir šiomis procedūromis galima pašalinti tik „šviežias“, t. y. rausvas, melsvai rausvas, strijas. Esant senoms strijoms, šios procedūros taip pat atliekamos, po jų strijos tampa plokštesnės, siauresnės, todėl mažiau matomos, bet visiškai neišnyksta.

KODĖL NEŽVILGA PLAUKAI?

? Visą nėštumą džiaugiausi pagražėjusiais žvilgančiais plaukais. O dabar bijau ne tik šukuotis, bet ir galvą trinkti – vonia būna pilna mano plaukų! Bijau nuplukti – ar tai įmanoma? Kodėl taip nutinka ir, svarbiausia, kada tai liausis? Ar tiesa, kad per nėštumą plaukai nustoja slinkti, o pagimdžius išslenka tas kiekis, kuris turėjo išslinkti per devynis mėnesius? Gal reikia sukąsti dantis ir po kurio laiko reikalai, kai tie neišslinkę plaukai pagaliau išslinks, viskas susitvarkys, o gal nieko nedarydama tikrai rizikuoju nuplukti? Kaip elgtis? **Angelinos ir Eduardo mama Vaiva**

Per nėštumą padaugėjus moteriškųjų lytinių hormonų – estrogenų iš tikrųjų pailgėja plaukų aktyviojo augimo fazė, todėl sumažėja normalus plaukų slinkimas (plaukai slenka visiems žmonėms). Po gimdymo praėjus 3–4 mėn. pradeda kristi tie plaukai, kuriems jau būtų metas iškristi, ir tie, kurie „gyveno“ sąlyginai ilgiau, todėl plaukai slenka labiau. Dažniausiai po kurio laiko pusiauvyry nusistovi ir problema išnyksta savaime. Jeigu ilgiau slenka plaukai, reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju, kuris gali skirti gydymą vaistais naudoti išoriškai ar rekomenduoti mezoterapijos procedūras.



Po gimdymo praėjus 3–4 mėn. pradeda kristi tie plaukai, kuriems jau būtų metas iškristi, ir tie, kurie „gyveno“ sąlyginai ilgiau, todėl plaukai slenka labiau.