

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2011 / ΤΕΥΧΟΣ 431

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ
ΦΟΥΚΟΥΣΙΜΑ
ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ
ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΤΟ «Κ» ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙ
ΤΗΝ ΕΦΙΑΛΤΙΚΗ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ
ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ

ΠΟΛΙΤΗΣ ΜΠΑΦΕΤ

Ο ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΣ
ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟΥΧΟΣ
ΠΟΥ ΒΓΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΑΠΟ ΤΑ... ΑΡΙΣΤΕΡΑ

ΤΑ ΠΟΛΛΑ «ΠΡΟΣΩΠΑ» ΤΗΣ ΕΛΙΣΑΒΕΤ

ΣΠΑΝΙΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑ ΤΕΧΝΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 60 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΣΤΟ ΘΡΟΝΟ

Ο πράσινος ασθενής
ΤΙ ΟΔΗΓΗΣΕ ΤΟΝ «ΕΥΡΩΠΑΙΟ» ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΜΗ

Μετά την εγκυμοσύνη...

Μια σειρά από πλαστικές επεμβάσεις μπορούν να αντιμετωπίσουν τις ραγάδες και τη χαλάρωση.

Μετά την εγκυμοσύνη, το σώμα της γυναίκας αλλάζει και πολλές φορές χάνει τη γραμμή του. Επιπροσθέτως, αρκετές γυναίκες γίνονται πλέον μητέρες μετά τα 30, ή και τα 40, ηλικίες στις οποίες η ικανότητα του σώματος να επανέλθει έπειτα από μια εγκυμοσύνη είναι μειωμένη. Επίσης, υπάρχει αύξηση των διδυμων κυήσεων -που «επιβαρύνει» ακόμη περισσότερο το σώμα-, καθώς αρκετά ζευγάρια καταφεύγουν στην εξωσωματική γονιμοποίηση.

Σύμφωνα με τον πλαστικό χειρουργό Γεώργιο Ζαμπάκο, καθώς η κοιλιά μεγαλώνει για να φιλοξενήσει το μωρό (ή τα μωρά), το δέρμα τεντώνεται, με αποτέλεσμα τη ρήξη των ινών του κολλαγόνου και τη δημιουργία ραγάδων και χαλάρωσης. Επίσης, αλλάζει και ο μεταβολισμός, σε μια προσπάθεια της φύσης να έχει η μητέρα διαθέσιμες αποθήκες ενέργειας, για να μπορεί να αντεπεξέλθει στο δύσκολο έργο της, με συνέπεια να δημιουργούνται «κοιλίτσα» και «ψωμάκια», που είναι... ανθεκτικά στη διαίτα και την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι γαλακτοφόροι αδένες μεγαλώνουν και αντικαθιστούν το λίπος του στήθους, ενώ το δέρμα και οι σύνδεσμοι που το συγκρατούν χαλαρώνουν. Μετά τη γέννα και την ολοκλήρωση του θηλασμού, οι γαλακτοφόροι αδένες υποστρέφουν και το στήθος αδειάζει και «πέφτει». Κατά τον ειδικό, οι ραγάδες και η χαλάρωση της κοιλιάς μπορούν να αντιμετωπιστούν με κοιλιοπλαστική, που «σφίγγει» τους μύς και αφαιρεί το τμήμα της κοιλιάς που «περισσεύει», μαζί με τις ραγάδες.

Το λίπος στην κοιλιά και τα ψωμάκια αφαιρούνται με λιποαναρρό-



© WWW.JML.GR

Η κοιλιά μεγαλώνει για να φιλοξενήσει το μωρό, με αποτέλεσμα τη ρήξη των ινών του κολλαγόνου και τη δημιουργία ραγάδων και χαλάρωσης.

ψη, ενώ το στήθος μπορεί να αποκατασταθεί με ανόρθωση, με ή χωρίς τη χρήση ενθεμάτων σιλικόνης. Οι επεμβάσεις αυτές μπορούν να γίνουν μεμονωμένα ή σε συνδυασμό (Mommy Makeover), κατόπιν διεξοδικής συζήτησης με τον πλαστικό χειρουργό, ο οποίος θα βοηθήσει τη γυναίκα να κρίνει τι είναι καλύτερο και ασφαλέστερο για εκείνη.

Πριν αποφασίσετε

> Αποφύγετε τις υπερβολές:

Για τις περισσότερες γυναίκες, ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής και άσκησης μπορεί να έχει σημαντικά αποτελέσματα, χωρίς να υπάρξει ανάγκη επέμβασης.

> Για την ανόρθωση του στήθους:

Περιμένετε τουλάχιστον 6 μήνες μετά το τέλος του θηλασμού προτού κάνετε επέμβαση στο στήθος. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο έλεγχος με υπερηχογράφημα ή μαστογραφία.

> Εάν σκοπεύετε να κάνετε κι άλλα παιδιά:

Αναβάλλετε τις επεμβάσεις μέχρι να ολοκληρώσετε την οικογένειά σας. Τυχόν νέα εγκυμοσύνη μέσα στα πρώτα δύο χρόνια μετά την κοιλιοπλαστική θα καταστρέψει το αποτέλεσμα.

> Μια καλή εναλλακτική:

Εάν η χαλάρωση στην κοιλιά είναι μικρή ή αν θέλετε να κάνετε κι άλλα παιδιά, μπορείτε να κάνετε θεραπεία με Fractional CO₂ Laser, που βοηθά στη σύσφιξη του δέρματος της κοιλιάς, χωρίς να θέτει περιορισμούς.

> Εάν έχετε κάνει καισαρική:

Ο γιατρός σας μπορεί πολλές φορές να χρησιμοποιήσει την τομή για να διορθώσει τη χαλάρωση της κοιλιάς χωρίς επιπλέον σημάδια.

> Για τις δυσχρωμίες:

Εάν εμφανίσετε κλάσμα ή μέλασμα στο πρόσωπο ή στις θηλές λόγω της εγκυμοσύνης, ο πλαστικός ή ο δερματολόγος μπορούν να σας βοηθήσουν να τις εξαλείψετε ή να τις απαλύνετε με ειδικές κρέμες ή laser.