

PARTENAIRE ESTHÉTIQUE



Ma Routine Bien Être

SOINS DU CORPS

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT & APRÈS VOTRE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

**DÉLIVRE
LA MEILLEURE VERSION
DE TOI-MÊME**

CONSEILS PRÉ & POST-OP

La réussite de votre intervention réside dans sa préparation & dépend de la façon dont vous prenez soin de votre nouveau corps !



AVANT

*Avant chaque intervention le contrôle de vos hémoglobines est important, ce pourquoi des prises de sang sont indispensables avant votre départ. Nous vous conseillons de réaliser un contrôle minimum 1 mois avant votre date d'intervention. Pour que votre intervention ait lieu, **votre hémoglobine doit être supérieure à 12.***

LES BOOSTER

*Les cures de fer et vitamines sont indispensables pour vous mettre dans les meilleurs conditions avant votre intervention. **Privilégiez les plantes et une alimentation variée mais équilibrée**, si ils ne sont pas suffisant une prescription plus concentrée vous sera administrée..*



I CAN FLY

***Vous voyagez vers ou depuis l'étranger ?** Pensez à mettre vos bas de compression au réveil avant de poser le pied au sol.*

Votre intervention pourra alors avoir lieu 48h après votre arrivée. Pour le retour, en fonction de votre combinaison d'intervention, il faudra minimum 8 jours sur place avant de pouvoir reprendre l'avion avec gaine et bas de compression bien sur !



ANESTHÉSIE

Votre intervention arrive à grand pas, votre rdv anesthésiste étant indissociable, il est obligatoire. Rendez-vous accompagné de vos analyses sanguines pour votre consultation avec le professionnel de santé.

C'est un moment de partage important où il est nécessaire de n'avoir aucun secret avec la personne qui s'occupe de réaliser le dosage parfait pour vous maintenir endormi lors de votre opération.

En fonction de chaque patient(e)s, après l'intervention, des symptômes différents peuvent être ressentis comme la nausée ou encore des vertiges mais ils sont rapidement neutralisés à l'aide des médicaments.

PNL COACHING

La préparation mentale, pourquoi faire ?

Un outil d'intervention **efficace** qui contribue à :

- => **Diminuer** son niveau de stress avant l'intervention
- => Se **libérer** d'une angoisse, d'une anxiété ou d'une panique liée à votre projet esthétique ou plus profond.
- => **Surmonter** ses différentes peurs et phobies de toutes sortes
- => Surmonter son trac
- => Se **préparer** à vivre un nouvel événement
- => **Soulager** une souffrance morale physique et existentielle
- => **Améliorer** l'affirmation de son nouveau soi après l'intervention
- => **Gérer** les stress post-traumatiques
- => **Reprogrammer** toutes croyances limitantes ou conditionnements négatifs
- => **Améliorer** la qualité de son sommeil





CONTRACEPTION

PILULE À SUSPENDRE 1 MOIS AVANT L'OPÉRATION

PILULE CONTRACEPTIVE : ces pilules contiennent de grosses quantités d'œstrogènes ; ils peuvent être responsables d'une augmentation du risque de thromboses veineuses. Demandez conseil auprès de votre médecin généraliste ou votre gynécologue sur les méthodes contraceptives plus adaptées à votre cas. Normalement, il convient d'utiliser des -préservatifs avec spermicide. Si vous avez un implant (stérilet), gardez-le. Dans le bilan préopératoire, vous aurez aussi un test de grossesse (beta HCG) à effectuer. Si vous êtes enceinte, vous ne pourrez pas être opérée. Pour les femmes touchées par l'endométriose, le professionnel de santé peut vous autoriser à ne pas suspendre votre contraception.

VALISE

La préparation de votre valise :

- => Vêtements amples
- => Robes faciles à enfiler
- => Bas de compression
- => Gaine de compression
- => Analyses sanguines
- => Claquettes ou chaussons
- => Brumisateurs
- => Passeport ou CNI
- => Lunette de soleil
- => Chapeau / casquette
- => Crème hydratante* Il faut éviter tout vêtement ajusté (hormis la
- => Alèse de protection gaine de compression) pendant 2 à 3 semaines, le temps que les fils se résorbent.





MEDICAMENTS

Consignes pour les cachets avant une intervention chirurgicale

Avant une intervention chirurgicale, il est essentiel de suivre les instructions suivantes concernant les cachets que vous prenez:

- *Arrêtez de prendre les comprimés anti-inflammatoires tels que le Brufen, l'Aspirin et le Naproxen, 15 jours avant l'opération. Ces médicaments peuvent causer des effets secondaires indésirables sur l'estomac, tels que des irritations, des ulcères et des saignements.*
- *Les cachets tels que Metformine, Insuline, Lantus, Sulfamide, Lasix et Furosémide doivent être suspendus la veille de l'opération.*
- *Les comprimés pour la tension artérielle tels que les ACE inhibiteurs et les bloqueurs de la chaîne du calcium doivent également être arrêtés.*

Il est important de suivre ces consignes pour éviter toute complication pendant et après l'opération.

À NE SURTOUT PAS SUSPENDRE :

- *Cachets contre les gastrites (Gaviscon, Lansox, Pantorc, Inexiurn)*
- *Médicaments pour l'arythmie*
- *Médicaments pour l'épilepsie*
- *Médicaments pour l'asthme*
- *Médicaments pour la thyroïde*
- *Médicaments pour l'hypertension artérielle de la famille des bêtabloquants*



BAS DE COMPRESSION

Il est important de mettre des bas de contention (Médium niveau 2) après une opération de chirurgie esthétique tel que la plastie abdominale, un bodylift ou même une liposuccion. Les raisons principales au port de bas de contention sont :

- *Lors de l'intervention d'une chirurgie esthétique le chirurgien va réaliser des incisions et couper des tissus. Cet acte chirurgical va donc provoquer des traumatismes qui peuvent augmenter le risque de formation d'un caillot sanguin. Le caillot sanguin, une fois constitué, il peut obstruer une veine et provoquer une phlébite (thrombose veineuse).*

COMPLICATIONS

- **La période d'alitement après une chirurgie esthétique:**

Cette période correspond au temps pendant laquelle la personne qui vient d'être opérée ne peut pas beaucoup bouger. Elle ne peut pas assez marcher pour faire circuler le sang de manière optimale. Ainsi, la stase veineuse se constitue et augmente le risque de constitution d'un caillot sanguin qui va provoquer une phlébite.

Une phlébite peut être superficielle ou profonde.

- **La complication majeure est le risque d'embolie pulmonaire.**

Ainsi, chez les personnes qui viennent d'être opérée, les deux facteurs peuvent se conjuguer ce qui peut accroître le risque de phlébite.

Un des moyens de réduire le risque après une intervention de chirurgie esthétique est le port de bas de compression et la marche journalière.





COLOMBIAN SKIN

Vous souhaitez obtenir de belles courbes et des résultats durables ?

Nous avons sélectionné pour vous les meilleures gaines de compression d'Amérique Latine.

Pour atteindre l'excellence, 2 gaines de compression adaptées à votre combinaison sont nécessaires dans votre parcours esthétique

post- op:

=> Gaine Post op

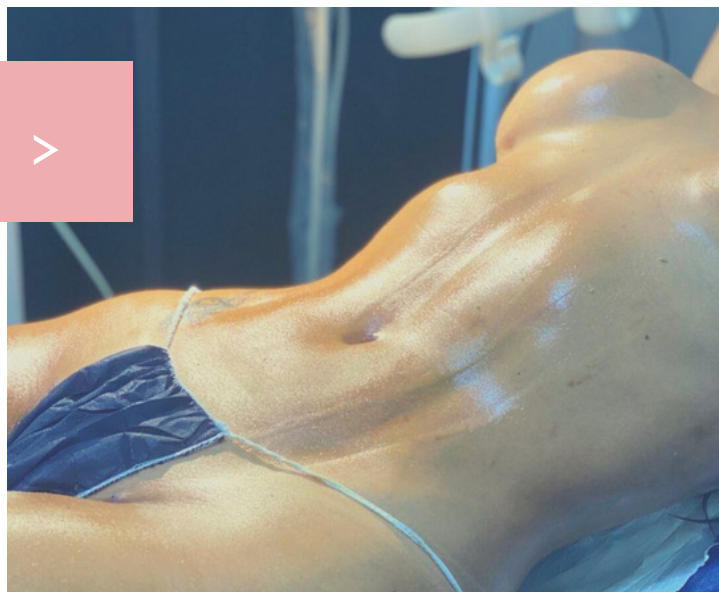
=> Gaine de finition (+1 mois)

OUI OU NON ? >

Oui le drainage lymphatique est indispensable pour permettre au corps de réduire les œdèmes et faciliter la récupération post-opératoire. La prévision d'un budget est nécessaire, il faut compter entre 90€ et 120€ par séance.

=> **10 à 15 séances minimum sont recommandées**

- **1 chaque jour dès le lendemain de l'intervention.**
- **Puis 2x/semaine**



MARCACION ABDOMINAL

*Afin de conserver les lignes abdominales tracées lors de votre intervention, il existe des drainages spécifiques ainsi que **des tablettes de compression** à placer sous votre gaine afin de réduire l'inflammation et favoriser le **marcage abdominal***

Celles ci peuvent être placées généralement à 1 mois de l'intervention sauf avis contraire du médecin.

LE REPOS

Se remettre d'une opération de chirurgie plastique peut être une expérience agréable, pour autant que vous vous accordiez suffisamment de temps pour vous reposer, vous rétablir et suivre

les instructions de votre chirurgien.

Préparer les oreillers !

La récupération d'une opération de chirurgie plastique nécessite généralement un temps d'arrêt.

Pendant la récupération, ce dont votre corps a le plus besoin, c'est de repos.

Évitez la tentation de trop programmer ou de reprendre le travail trop tôt. Utilisez cette opportunité à bon escient et calmement : vous aurez tout le temps de pratiquer certaines de vos activités préférées à faible impact, comme la lecture et le visionnage de films ou de la télévision.



Prévoir les éléments essentiels pour un processus postopératoire réussi :

Des Oreillers:

Dans la phase postopératoire de certaines interventions de chirurgie esthétique du visage, telles que la rhinoplastie et le lifting, il est important de relever la tête en position couchée. Pour l'augmentation mammaire et les interventions sur le corps, les oreillers peuvent vous aider à dormir plus confortablement. N'oubliez pas de les inclure dans votre préparation.

Comment s'habiller confortablement après une chirurgie ?

Après une opération, le confort vestimentaire est essentiel. Pour cela, prévoyez des vêtements doux en quantité suffisante. Il est recommandé d'avoir quelques pièces supplémentaires en cas d'urgence. Étant donné qu'il peut être difficile de lever les bras, selon les chirurgies, privilégiez les sweat-shirts et les chemises avec des boutons ou des fermetures éclair sur le devant. En outre, un pantalon souple et ample muni d'une taille élastique et des chaussures faciles à enfiler sont idéaux pour une récupération aisée.

Remplir votre réfrigérateur

Après votre opération, vous pourriez ne pas être en mesure de cuisiner pendant les premiers jours. Pour pallier à cela, remplissez votre réfrigérateur avec des aliments faciles à préparer. Beaucoup de personnes préparent des repas, des sauces, des plats d'accompagnement et des plats cuisinés qu'elles congèlent pour pouvoir les décongeler et les réchauffer dans les jours suivant l'opération.

En cas de troubles gastriques, il est important de disposer d'aliments qui peuvent vous aider. Certaines personnes peuvent avoir des nausées après une anesthésie ou suite à la prise de médicaments antidouleur. Pour y faire face, les pommes, les bananes, le riz, les crackers et le gingembre sont des choix judicieux.

N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pour rester hydraté. Enfin, assurez-vous d'avoir les médicaments sur ordonnance et en vente libre à portée de main.





BBL/LIPOGLUTEO

Beaucoup de femmes ont la sensation d'aplatir leur nouveau fessier rebondi lorsqu'elles s'assoient dessus après l'intervention.

Pas d'inquiétude, seule l'assise prolongée peut avoir des impacts.

Il existe des coussins d'assise spécifique pour votre confort. De plus vous portez une gaine adaptée pour votre BBL 24H/24.

Vous pouvez dormir sur le dos ou sur le ventre (si vous n'avez pas de combinaison de lifting ou augmentation mammaire).

Lorsque votre position est sur les cotés, veuillez alterner le coté droit et gauche à durée égale.

LA FIBROSE ? >

La fibrose cicatricielle post-opératoire n'est rien d'autre qu'une cicatrice interne. C'est un tissu principalement composé de collagène, crée par l'organisme pour soigner les lésions naturellement. Elle peut se former dans la liposuccion avec le passage de la canule, qui fragilise les tissus entre la peau et le muscle. Si elle est en petite quantité, elle ne cause pas de problèmes, une sensation de relâchement et de léger durcissement peut être observée principalement dans les trois premiers mois après l'opération. À l'aide du drainage lymphatique, la fibrose devient plus mince et plus malléable, étant de moins en moins ressentie. Elle peut également être traitée auprès d'un professionnel de la carboxytherapie.



ALIMENTATION



Le gras saturés n'est pas recommandé, il favorise le diabète et est associé à plusieurs complications cardiovasculaires. Les nutritionnistes recommandent de limiter à 7% son apport calorique journalier sous forme de graisse saturée

il faut donc éviter de manger:

- => Les aliments frits
- => Les produits transformés
- => Les produits de boulangerie
- => Les viandes grasses
- => Les produits laitiers riches en matières grasses
- => Les fruits de mer (le premier mois)

ALIMENTATION>

Il est important de vous assurer d'obtenir la bonne quantité de fibres dans votre alimentation dès les premiers jours. La constipation après la chirurgie est relativement courante en raison de la combinaison de l'anesthésie, le voyage, les médicaments prescrits et de l'inactivité. Vous pouvez aider à améliorer la condition en ajoutant à votre alimentation les fruits mous comme les pêches, les baies et l'avoine, les légumes cuits comme les carottes et les pâtes sont de bonnes sources de fibres.



NOS CONSEILS NUTRITION:

- **1 bouteille d'eau par jour minimum**
- **Jus de fruit frais sans sucre ajouté**
- **Ananas et papaye favorisent la réduction d'œdème, c'est un draineur naturelle. Abusez-en!**
- **Pas de boissons alcoolisées, elles sont trop riches en calories vides et dépourvus de toute valeur nutritive.**
- **Les aliments salés sont à limiter car ils favorisent l'inflammation. Il faut restreindre l'utilisation du sel pendant 2 à 4 mois après la liposuccion. Les herbes bénéfiques comme le romarin, le basilic et l'origan peuvent remplacer.**

SOINS POST-OP



Vous avez réalisé une intervention qui nécessite un contrôle médical, des soins médicaux comme par exemple le changement de vos pansements, un suivi de votre cicatrisation ou encore le retrait de vos points de suture ?

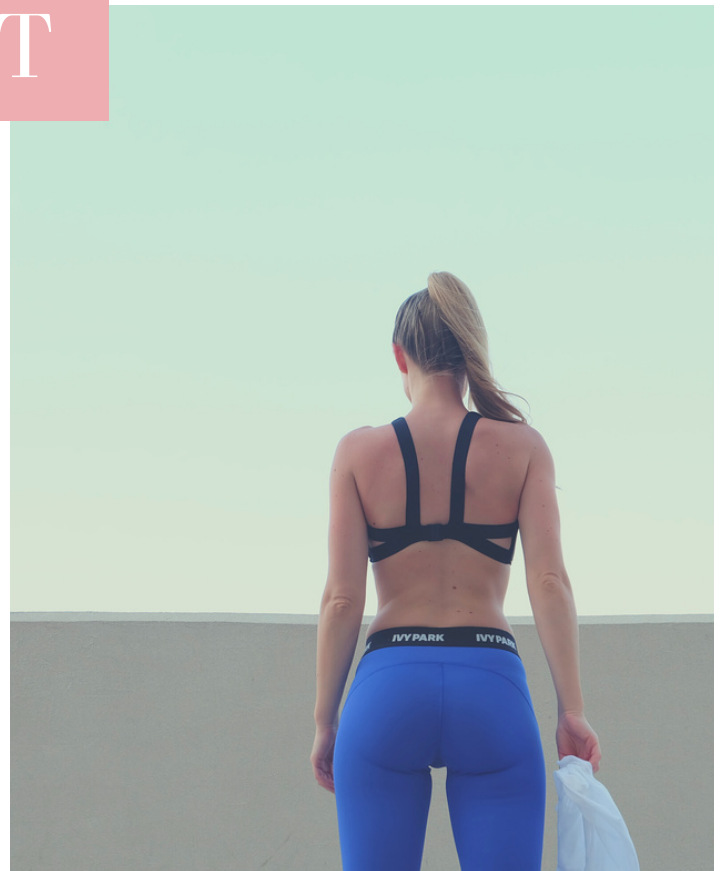
Ma Routine Bien-être, une infirmière et une spécialiste des massages post-opératoires, formées par l'agence spécialisée des soins Post-op dans le monde entier My Esthetic Travel. Sont à vos soins, votre écoute et vous suivent pour faire de votre sécurité une priorité, Le relais avec votre chirurgien. Des conseils et un suivi personnalisé.

Nous réalisons les soins à domicile ou au cabinet selon votre état et la chirurgie effectuée.

RENFORCEMENT

La reprise du sport, un moment tant attendu mais aussi redoutée pour certaines femmes qui s'inscrivent dans un nouveau mode de vie, plus sain.

En fonction de l'intervention réalisée, sur avis médical, la reprise du sport sera prescrit entre 6 semaines (Lipo+bbl) et 12 semaines (Abdominoplastie, lifting mammaire, implants) après l'intervention.





HYPERBARE

L'oxygénothérapie hyperbare (OHB) consiste à administrer de l'oxygène pur - ou un mélange de gaz suroxygéné - dans un milieu pressurisé: la chambre hyperbare. Il ne faut pas être claustrophobe, il s'agit d'un caisson hyperbare la session dure 45 min.

Elle s'intègre dans une stratégie thérapeutique globale et peut être associée à des traitements médicaux et/ou des interventions chirurgicales.

Dans le cadre d'une chirurgie esthétique 5 sessions dès la première semaine post- opératoire permet une meilleure cicatrisation des tissus internes et

permet de réduire les complications.

Demandez à Neymar! Un footballeur adepte du caisson hyperbare pour regénérer ses tissus après un match intense !

LUMIERE LED

Utilisées en chirurgie esthétique ou réparatrice, les lampes LED, la photobiomodulation permettent d'améliorer la qualité cicatricielle.

En effet, les lampes LED agissent à toutes les phases de la cicatrisation et pourront être utilisées très précocement.

*Il faut réaliser **minimum 5 séances** pour permettre à la technologie d'agir sur les cicatrices de lifting facial, d'abdominoplastie ou de lifting mammaire par exemple.*

La photobiomodulation (PBM) - c'est comme ça qu'on appelle cette thérapie par la lumière - peut ainsi agir à différents niveaux. Elle va favoriser la cicatrisation en relançant la production de collagène. Elle va également réduire l'inflammation en diminuant la production de molécules proinflammatoires. En réduisant l'inflammation et le stress oxydatif, elle va enfin soulager les douleurs.

Les séances doivent commencer dès la première semaine post-opératoire pour obtenir des résultats et limiter les risques d'infections.



LIPOCAVITATION



La lipocavitation utilise la propriété des ultrasons pour diminuer les cellules de graisse et la cellulite de votre corps. La fréquence de ces ondes ultrasoniques comprise entre 38 et 42 kHz, favorise ce que l'on appelle le phénomène de cavitation.

*Combien de séances sont nécessaires ? En général **6 à 10 séances espacées de 7 jours** sont nécessaires pour obtenir des résultats satisfaisants.*

*Après une liposculpture/ liposuction la cellulite peut persister. Il vous sera possible, 2 mois après l'intervention de réaliser vos séances pour sublimer vos résultats esthétiques. **La lipocavitation est particulièrement efficace sur la cellulite et les vergetures.** Associée à la radiofréquence, fini l'aspect peau d'orange, place à une peau plus lisse et plus ferme.*

RADIOFRÉQUENCE

La technique de radiofréquence en esthétique est basée sur l'émission d'ondes électromagnétiques à très haute fréquence. Ces ondes THF appliquées sur la peau vont créer un échauffement dans le tissu sous-cutané aux alentours de 55°.

Cette chaleur dans l'hypoderme va entraîner une rétraction des fibres de collagène existantes ainsi qu'une production de nouveau collagène) qui va améliorer la fermeté et la tonicité de la peau.



RADIOFRÉQUENCE >

A partir de 3 mois, il est possible d'utiliser la radiofréquence pour les personnes qui ont effectué une chirurgie esthétique telle que la liposuccion, ce qui va permettre une rétraction cutanée dans les semaines qui suivent l'opération.

La chaleur émise par l'appareil va également provoquer :

- *une stimulation de la microcirculation locale, favorisant les échanges nutritifs des cellules cutanées*
- *la destruction de certaines cellules graisseuses de la zone traitée (permettant d'affiner un peu la zone dans certains cas).*

QUELS EFFETS ?

Il existe plusieurs sortes d'appareils de radio-fréquence avec des puissances différentes et un nombre variable d'électrodes (monopolaires, bipolaires, tripolaires...). Certains mêmes, y associent la lumière pulsée tandis que d'autres couplent ces ondes radio avec des ultrasons.

Que traiter avec les courants de radiofréquence en esthétique ?

La radiofréquence est surtout utile pour lutter contre la peau relâchée, fripée ou détendue. Les zones du corps où la peau se relâche plus facilement sont :

- *ovale du visage, joues*
- *cou et décolleté*
- *bas des fesses*
- *face interne des bras*
- *face interne des cuisses*
- *ventre...*

Le traitement du vieillissement de la peau et de son relâchement se fait dans la durée. Il nécessite plusieurs séances afin d'arriver à un résultat optimal.

Peut-on combiner la radiofréquence avec d'autres soins ?

On peut obtenir des effets cumulés dans la lutte contre le relâchement de la peau en associant d'autres soins tels que les peelings, le méso-lift, la carboxythérapie, les LEDs...



MASSAGE CICATRICIEL

Pourquoi faut-il masser une cicatrice ?

Lorsqu'une cicatrice se forme, des « adhérences » peuvent être observées si la peau se colle aux muscles et au tissu. Masser aide alors à assouplir les tissus cicatriciels, souvent plus épais et plus durs lors de la phase de remodelage. Ce geste renforce la mobilité de la zone et rend la cicatrice moins rouge, moins sensible et moins gonflée. En outre, le massage relance la circulation sanguine, diminue l'inflammation et accélère le processus de cicatrisation, mais cela seulement s'il est régulier.

A QUELLE FRÉQUENCE MASSER UNE CICATRICE ?

Le massage peut débuter trois semaines après une intervention chirurgicale sans complication ou une fois la plaie bien refermée lorsqu'il s'agit de petites affections cutanées. Demandez l'autorisation auprès de votre chirurgien.

Il est alors recommandé de masser deux fois par jour la cicatrice pendant 5 à 10 minutes pour favoriser la cicatrisation.



Quels sont les bons gestes de massage pour cicatriser ?

- Commencer par se laver les mains est impératif.
 - Appuyer l'index et le majeur sur la cicatrice et faire de petits cercles sans frotter, puis des mouvements de bas en haut, puis de droite à gauche.
 - Placer les doigts de chaque côté de la cicatrice pour soulever doucement l'épiderme.
- Le but : tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.*
- Exercer un palper-rouler sur la cicatrice en pinçant la peau et en la faisant rouler entre les doigts.
 - Masser ensuite la zone à l'aide d'une crème hydratante et apaisante.
 - Le massage doit toujours être doux et lent.

A savoir : les sensations induites par le massage sont parfois légèrement inconfortables mais en aucun cas douloureuses. Dans le cas contraire, il faut arrêter le massage et demander conseil auprès d'un médecin.



MADEROTHERAPIE



La maderothérapie est une technique de massage issue de la médecine orientale et qui consiste en l'application d'un massage corporel ou facial avec des instruments en bois, ce qui permet un remodelage complet du corps.

Après une chirurgie esthétique, il n'est pas conseillé de réaliser ce type de massage durant minimum 3 mois.

LA MARCHE

Pendant une période de deux semaines après la chirurgie, il est recommandé de se reposer certes, mais de marcher régulièrement, afin d'éviter les complications liées au fait de rester trop immobile.

Une marche de 30 à 40 minutes minimum journalière est conseillée après la chirurgie esthétique dès le lendemain de l'intervention.



TABAC

S'arrêter avant l'opération !

C'est un fait avéré : toute personne souhaitant recourir à une opération de chirurgie esthétique doit arrêter de fumer au préalable.

Il est même souhaitable de continuer le sevrage tabagique après l'opération et cela le plus longtemps possible.

Il est recommandé d'arrêter de fumer au moins 1 mois avant l'intervention (même si certains chirurgiens sont plus durs et exigent un arrêt d'au moins 8 semaines.

Pourquoi cette recommandation ?

QUELS SONT LES RISQUES DU TABAC SUR UNE OPÉRATION DE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE ?

Les risques encourus

Que le patient subisse une rhinoplastie, une liposuction ou une augmentation mammaire, les risques sont les mêmes : fumer provoque un manque en oxygène des tissus.

Ainsi, le tabagisme peut avoir une forte influence sur la cicatrisation et même faire nécroser les tissus.

Les cicatrices de l'opération ont alors tendance à être plus foncées et il peut même arriver que les points de suture ne tiennent pas, si les tissus sont particulièrement abîmés.

Certaines opérations sont plus traumatisantes pour les tissus et être fumeur augmente le risque de voir des complications plus importantes sur la peau.

Dans le pire des cas, le tabagisme peut également provoquer des complications cardiovasculaires et respiratoires.

Il n'est pas rare de voir des cas d'embolie pulmonaire après une opération de chirurgie esthétique si le patient fumeur n'a pas arrêté de fumer à temps.

Certains patients peuvent aussi souffrir d'oedèmes ou de phlébites.

Le risque d'infection post-opératoire est plus élevé lorsque le patient est une personne qui fume.

Une autre conséquence découle alors de l'apparition de complications liées à l'opération de chirurgie esthétique : l'hospitalisation du patient peut être plus longue.

Cela peut durer quelques jours de plus voire quelques semaines selon l'importance du problème post-opératoire subi par le patient.

En outre, le tabagisme multiplie par 2 le risque de transfert non programmé dans un service de réanimation après une opération !

CONSEIL POST ABDOMINOPLASTIE

Nous recommandons ce qui suit :

- *Prenez des suppléments de vitamine A et de vitamine C.*
- *Buvez du thé vert pour renforcer votre immunité et votre niveau d'antioxydants.*
- *Prenez un supplément de probiotiques.*
- *Mangez de l'ananas et de la papaye pour réduire les ballonnements et l'inflammation.*
- *Utilisez de l'arnica pour réduire les gonflements, les ecchymoses et la douleur.*
- *Prenez un supplément de staphysagria pour guérir votre incision.*
- *Prenez un supplément de phosphore ou buvez du thé au gingembre pour soulager les nausées.*

La plupart des douleurs après une abdominoplastie seront ressenties dans les premiers jours suivant l'opération. Vous pouvez prendre des analgésiques pour contrôler la douleur que vous êtes susceptible de ressentir. Vous pouvez présenter un gonflement jusqu'à trois mois après l'opération.

Vous pouvez avoir l'impression que votre ventre est tiré lorsque vous essayez de vous tenir droit. Vous pouvez ressentir un engourdissement du ventre pendant des mois, voire des années. Il est normal d'avoir des ecchymoses dans la région abdominale. Vous pouvez avoir un gonflement rempli de liquide au-dessus de la cicatrice, mais cela disparaîtra. Votre cicatrice peut être rouge et en relief, mais elle finira par s'estomper.





DIASTASIS

Le diastasis abdominal est causé par un étirement excessif des muscles de l'abdomen, entraînant une séparation anormale du grand droit de l'abdomen. Cette affection est couramment observée chez les femmes à la fin de leur grossesse ou après l'accouchement. Pour y remédier, une intervention chirurgicale appelée abdominoplastie peut être effectuée par un professionnel de la santé. Les conséquences du diastasis de grossesse peuvent être les suivantes :

- *Réduction de la stabilité du bas du dos et du bassin ;*
- *Douleurs dans le bas du dos et au niveau de la ceinture pelvienne ;*
- *Dysfonctionnements du plancher pelvien, tels qu'une incontinence urinaire, une incontinence anale ou un prolapsus des organes pelviens ;*
- *Apparition d'une hernie ombilicale, caractérisée par un renflement saillant au niveau du nombril.*

CONSEILS ORGANISATION

Avant l'opération, faites participer un ami ou un membre de la famille au processus de récupération. Surtout si vous avez la charge de votre petite famille.

Vous aurez besoin :

- 1. Quelqu'un pour vous raccompagner le jour de l'opération.*
- 2. Un adulte de confiance pour rester avec vous pendant le premier ou le deuxième jour.*
- 3. Aide avec les enfants si vous en avez*
- 4. Aide à la gestion de la maison pendant les premiers jours.*
- 5. Quelqu'un pour vous conduire à vos contrôles et suivi post-chirurgicaux jusqu'à ce que vous ayez cessé de prendre des analgésiques et que vous puissiez conduire.*





BRAVO
VOUS
ÊTES
DÉSORMAIS
PRÊT(E)
À



DÉLIVRER
LA MEILLEURE VERSION
DE VOUS-MÊME