



AUGMENTATION MAMMAIRE PAR IMPLANTS

La sortie d'hospitalisation :

Vous devez être accompagnée lors de votre sortie d'hospitalisation et ne pas rester seul(e) à domicile.

Les suites post-opératoires à domicile :

- >> Après l'intervention, l'apparition d'œdèmes au niveau des seins est normale.
- >> Le repos est nécessaire les premiers jours, ne pas faire d'efforts.
- >> Évitez les grands gestes de bras les premiers temps. (Ne pas les lever plus haut que vos épaules).
- >> Éviter de porter des charges lourdes durant les 3 premières semaines qui suivent l'intervention (Pas de charges > à 5kgs).
- >> Afin d'éviter que la douleur ne s'installe, prenez les médicaments antalgiques qui vous ont été prescrits en respectant les doses journalières recommandées de manière systématique les 5 premiers jours puis à la demande les jours suivants.
- >> Vous pouvez appliquer de la glace sur vos seins les 5 premiers jours (jamais de contact direct avec la peau).
- >> En journée, il est important de marcher régulièrement afin de stimuler la circulation sanguine et
- réduire le risque de phlébite. Évitez l'alitement prolongé le jour. Si des bas de contention vous ont été prescrits, pensez bien à les mettre.
- >> Boire 2 litres d'eau/jour.
- >> Prendre des douches une fois/jour et non des bains en gardant les pansements. Retirer ensuite ces derniers, bien sécher, désinfecter avant mise en place de nouveaux pansements. Cela durant les 10 jours qui suivent l'intervention puis laisser à l'air.
- >> Vous devez garder la brassière de contention nuit et jour durant 1 mois son rôle étant de comprimer et stabiliser la prothèse. (Il est bien-sûr possible de la quitter pour la laver).
- >> La reprise d'une activité sportive douce pourra se faire à partir de 3 semaines, en respectant l'indolence, avec augmentation progressive de l'intensité sur 1 mois.
- >> Les fils utilisés pour les sutures sont résorbables.

En cas d'apparition de signes tels:

QU'UN SEIN DOUBLANT DE VOLUME PAR RAPPORT À L'AUTRE / QU'UNE DOULEUR INSUPPORTABLE NON CALMÉE PAR LES ANTALGIQUES / UNE APPARITION DE FIÈVRE AU-DELÀ DE 38,5°C / UNE APPARITION DE NAUSÉES ET VOMISSEMENT / DES SAIGNEMENTS EXCESSIFS AU NIVEAU DES INCISIONS

Vous pouvez contacter le secrétariat du Dr DLIMI, l'hôpital ou bien le 15.

À NOTER :

Bien vous présenter aux visites de contrôle.

Après cicatrisation, procéder au massage des cicatrices avec une crème réparatrice, cela permettra d'améliorer leur souplesse et limiter les adhérences. Cela les aidera également à être moins visibles. (Cf. *Fiche explicative*) Il sera nécessaire de mobiliser vous-même vos implants après cicatrisation, le Dr DLIMI vous indiquera quand procéder à cette manœuvre. (Cf. *Fiche explicative*) Pensez à bien protéger les cicatrices avec une protection solaire d'indice 50+ les 12 premiers mois post-opératoires. Gardez les à l'abri des rayons du soleil et des lampes UV.