



RÉDUCTION -MAMMAIRE-

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 :

- >> 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 2 premiers mois qui suivent l'intervention (Pas de charges > à 5kgs).
- >> En cas de douleur, prenez les médicaments antalgiques qui vous ont été prescrits en respectant les doses journalières recommandées.
- >> NE PAS APPLIQUER DE GLACE SUR VOS SEINS
- >> En journée, il est important de marcher régulièrement afin de stimuler la circulation sanguine et réduire le risque de phlébite. Evitez l'alitement prolongé le jour. Si des bas de contention vous ont été prescrits, pensez bien à les mettre. Si des injections d'anticoagulant vous ont été prescrites, pensez bien à les programmer avec une infirmière à domicile.
- >> Boire 2 litres d'eau/jour.
- >> Prendre des douches une fois/jour et non des bains en gardant les pansements. Les retirer ensuite, bien sécher, désinfecter avant la mise en place de nouveaux pansements. (Ou attendre l'infirmière pour la réfection des pansements.)
- >> Pour votre confort, vous pouvez porter le soutien-gorge post-opératoire ou bien une brassière de sport.
- >> Les fils utilisés pour les sutures sont résorbables. Cependant, il est possible que des fils non résorbables soient mis en place. Une ablation de ces derniers sera programmée après évaluation de la cicatrisation à J15 par votre infirmière à domicile.
- >> Une fois la cicatrisation acquise, 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.

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 AVEC VOTRE MATÉRIEL POUR LES PANSEMENTS.

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*) 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.