Plastic Surgery Institute



دليل المريضة · خيارات الثدي والبطن

جراحة الثدي والبطن بعد الإنجاب

خيارات شخصية وقرار مستنير.
دليل لجراحة الثدي والبطن.

02 فهم الخيارات المتاحة
03 الاستشارة والتحضير
04 العملية خطوة بخطوة
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح
08 لنتحدّث عن أهدافكِ



د. عماد شحادة
معهد الجراحة التجميلية
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان
الهاتف 9611746345+ · واتساب 9613307854+
psi@psi-lb.com

01 · الأساسيات

فهم الخيارات المتاحة

يشير وصف «جراحة الثدي والبطن بعد الإنجاب» إلى مجموعة إجراءات فردية للثدي والبطن، وليس وصفة موحّدة. لا يفرض الإنجاب على أي امرأة إجراء جراحة.

قد يغيّر الحمل والرضاعة وتقلّب الوزن والعمر والجاذبية والوراثة حجم الثدي والجلد ومحيط البطن. وقد توجد طيّة جلد رخو فوق ندبة القيصرية. وقد تستمر بعض التغيّرات رغم التغذية المتوازنة والرياضة. العلاج خيار شخصي، وليس وسيلة لمطابقة صورة مثالية يفرضها الآخرون.



الثدي: شدّ أو امتلاء أو كلاهما

قد يناسب الشدّ ترهّل الثدي أو تسطّحه أو استطالته، أو وجود الحلمة أسفل الثنية دون حمّالة أو اتجاهها للأسفل، أو اتّساع الهالة أو اختلاف ارتفاع الثديين. يزيل الجلد الزائد ويعيد تشكيل الأنسجة، دون إضافة حجم كبير. وقد يناسب التكبير بغرسة اختيارية من المحلول الملحي أو السيليكون فقدان الحجم إذا كان موضع الحلمة والغلاف الجلدي مناسبين. يتحدّد نوع الغرسة وحجمها والشق وموضعها تحت الغدّة أو جزئيًّا تحت العضلة الصدرية بحسب التشريح والتفضيلات. قد تضيف الغرسة امتلاءً للجزء العلوي دون ضمان شكل محدّد للتقارب بين الثديين. يمكن الجمع بين الشدّ والتكبير أو إجراؤهما على مرحلتين.

البطن: شدّ كامل أو مصغّر

يُزال الجلد الزائد وبعض الدهون. يعتمد اختيار الشدّ الكامل أو المصغّر على توزّع التغيّرات الجلدية؛ وقد يناسب المصغّر تغيّرات تقتصر على أسفل السرّة. يمكن إصلاح اللفافة، وهي طبقة دعم فوق العضلات، عند الحاجة، دون وعد بتقوية العضلات. يستهدف شفط الدهون الاختياري دهونًا موضعية تحت الجلد، ولا يعالج زيادة الوزن أو السيلوليت أو الدهون الحشوية. تُزال علامات التمدّد فقط مع الجلد المستأصل، وتبقى علامات الجلد المتبقّي.

لمن قد تناسب هذه الجراحة؟

الصحة الجيدة والوزن المستقر وعدم التدخين والتوقّعات الواقعية مهمّة، مع تقييم فردي للأمراض التي تعيق الالتئام أو تزيد الخطر. يساعد نمط الحياة الصحي والنظرة الإيجابية المستنيرة على التحضير. تُناقش الجراحة عادةً بعد اكتمال الإنجاب والرضاعة واستقرار الوزن والجسم والثديين؛ والتوقيت فردي. يبقى الحمل مستقبلًا ممكنًا لكنه قد يغيّر النتائج، ولا يمكن ضمان الرضاعة الطبيعية.

يعتمد جمع الإجراءات أو تقسيمها على صحتكِ ومخاطركِ وأهدافكِ وعبء العملية، لا على خبرة الجرّاح وحدها. لا تضمن الجراحة شكل ما قبل الحمل أو نتائج دائمة؛ والندبات دائمة.

02 · قبل الجراحة

الاستشارة والتحضير

ناقشي أهدافكِ وصحتكِ ومخاوفكِ بصراحة. تبدأ الخطة الفردية بتقييم شامل، لا بوعد بإجراء كل شيء في عملية واحدة.

أحضري معلوماتكِ الصحية

- الأمراض والحساسية والعلاجات وكل العمليات السابقة، بما فيها جراحة البطن أو القيصرية.
- جميع الأدوية والفيتامينات والأعشاب، والكحول والتبغ والنيكوتين والمواد الأخرى. ناقشي الهرمونات أو موانع الحمل عند الحاجة.
- تاريخ الحمل والرضاعة والخطط المقبلة وأعراض الثدي والتاريخ العائلي والتصوير والخزعات السابقة.
- أولوياتكِ وتوقّعاتكِ ومَن يساعدكِ في المنزل ومخاوفكِ. الشعور بالقلق طبيعي.

ما يقيّمه الجرّاح

- الصحة العامة ومخاطر الالتئام والجلطات، ومدى ملاءمة الجمع بين الإجراءات أو تقسيمها.
- حجم الثدي وشكله وجودة الجلد وموضع الحلمة والهالة؛ والبطن والجلد والندبات وجدار البطن. توثّق القياسات والصور التقييم.
- الإجراءات الملائمة والتخدير والتغيّرات المتوقّعة والحدود والندبات والمضاعفات واحتمال جراحة أخرى.
- الحاجة إلى التحاليل أو التقييم الطبي أو تصوير الثدي بحسب التاريخ الصحي ومتطلّبات التحرّي.

تقييم طبي | مراجعة الأدوية | التوقّف عن النيكوتين | مساعدة عملية

تحضير بدعم طبي

اتّبعي خطة الفريق للتوقّف عن النيكوتين واطلبي الدعم عند الحاجة. قد يزيد الأسبرين ومضادات الالتهاب وبعض الأعشاب النزيف، وقد يلزم تعديل الأدوية. لا توقفي دواءً موصوفًا أو تغيّريه دون مشورة الفريق المعالج. التزمي بالتعليمات الفردية للطعام والشراب والوصول.

مكان العملية والعودة إلى المنزل

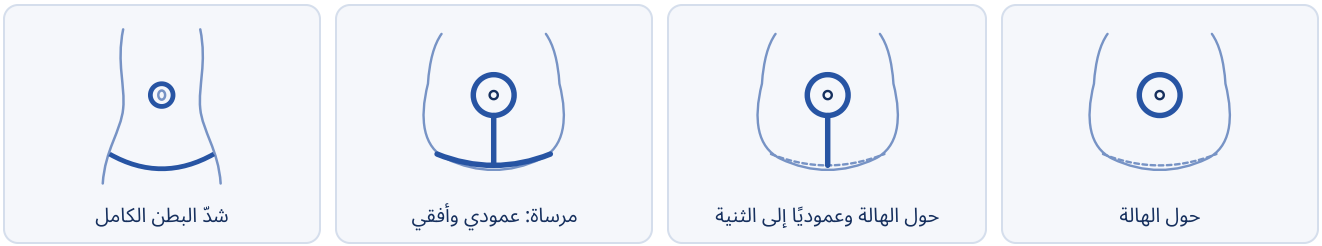
قد تُجرى العملية في منشأة جراحية مرخّصة أو معتمدة، أو مركز جراحة نهارية، أو مستشفى. يعتمد الخروج في اليوم نفسه أو المبيت على امتداد الإجراءات والصحة والخطة. رتّبي النقل ووجود شخص بالغ مسؤول لليلة الأولى على الأقل، ولمدة أطول عند الحاجة، ومساعدة عملية ورعاية للأطفال. لا تخطّطي لحمل الأطفال قبل السماح الطبي.

قبل الموافقة، اسألي لماذا يُقترح كل إجراء، ولماذا تناسبكِ عملية واحدة أو مراحل من ناحية السلامة، وما الدعم والمتابعة المتاحان. اطرحي جميع أسئلتكِ مباشرةً على الجرّاح.

03 · يوم العملية

العملية خطوة بخطوة

يُكيّف ترتيب الإجراءات وتقنياتها بحسب تشريحكِ وجودة الأنسجة وكمية الجلد الزائد والأهداف المتّفق عليها. يجب أن يناسب الشقّ التصحيح المطلوب، لا أن يهدف فقط إلى أقصر ندبة.



رسوم أمامية تخطيطية وليست بمقياس رسم. الأزرق السميك للشقوق، والمنحنى الباهت المتقطّع لثنية الثدي. يبيّن رسم البطن شقًّا منخفضًا بين الوركين وفتحة حول السرّة. أمثلة توضيحية وليست خطة فردية أو ضمانًا للنتيجة.

الخطوة 1 التخدير

تُختار التهدئة عبر الوريد أو التخدير العام بحسب الإجراءات ومخاطركِ الفردية. يشرح فريق التخدير الخطة؛ ولا يُفترض إجراء العمليات المجمّعة تحت التخدير الموضعي وحده.

الخطوة 2 تعديل محيط البطن

يستخدم الشدّ الكامل شقًّا أفقيًّا منخفضًا بطول فردي. يُرفع الجلد وقد تُصلح اللفافة عند الحاجة. يُسحب الجلد للأسفل ويُستأصل الزائد. تبقى السرّة عادةً متّصلة في العمق وتُظهر عبر فتحة جلدية جديدة. نطاق الشدّ المصغّر أضيق؛ وشفط الدهون اختياري.

الخطوة 3 شقوق شدّ الثدي

عند الحاجة إلى الشدّ، قد يكون الشق حول الهالة، أو حولها وعموديًّا منها إلى الثنية تحت الثدي، أو مع شق أفقي إضافي على الثنية «مرساة». توضّح الرسوم الأنماط الثلاثة المختلفة.

الخطوة 4 إعادة التشكيل والامتلاء الاختياري

يُرفع نسيج الثدي ويُعاد تشكيله. تُنقل الحلمة والهالة عادةً على سويقة نسيجية تحتفظ بترويتهما الدموية، لا بفصلهما بشكل روتيني. قد تُصغّر الهالة ويُزال الجلد الزائد. يمكن وضع الغرسة الاختيارية مع الشدّ أو لاحقًا؛ وقد يناسب التكبير وحده تشريحًا مختارًا.

الخطوة 5 الإغلاق والتصريف

تدعم الغرز العميقة الأنسجة، وقد يُغلق الجلد بالغرز أو اللاصق أو الأشرطة أو المشابك بحسب الحالة. قد توضع أنابيب لتصريف الدم أو السوائل. تُحدّد الضمادات ودعامة الثدي والبطن بصورة فردية.

الخطوة 6 تغيّرات أولية وليست نهائية

قد تظهر بعض تغيّرات المحيط مبكرًا، لكن التورّم والالتئام يحجبان النتيجة. تبهت الندبات الدائمة بدرجات متفاوتة بحسب الوراثة والالتئام. قد تقع تحت الملابس، لكن إخفاءها غير مضمون.

04 · بعد الجراحة

التعافي والنتائج

التعافي فردي. اتّبعي التعليمات المكتوبة ومواعيد المتابعة؛ فالجدول الزمني وحده لا يحدّد جاهزية الأنسجة الملتئمة.

مباشرةً

تحمي الضمادات الشقوق. قد تُنصحين بحمّالة داعمة أو مشدّ بطني؛ ويُحدّد النوع والمدة فرديًّا.

الالتئام المبكر

استخدمي الأدوية الموصوفة واعتني بالجروح والأنابيب. أفرغي الأنابيب وسجّلي كمية التصريف إذا طُلب ذلك.

الأشهر التالية

ينحسر التورّم ويستقر موضع الثديين. قد يلزم انحناء بسيط أولًا؛ لا تفرضي الوقوف منتصبة.

المدى الطويل

قد تنضج الندبات خلال أشهر إلى سنة أو أكثر. تبقى دائمة ومرئية بدرجة ما.

المساعدة والحركة الآمنة

- وجود بالغ مسؤول لليلة الأولى على الأقل ولمدة أطول عند الحاجة، ومساعدة في الأطفال والمهام. لا تحملي الأطفال قبل السماح الطبي.
- حركة لطيفة وفق التوجيه؛ والجهد ورفع الأثقال والرياضة بعد سماح فردي. احمي الشقوق من الشدّ والاحتكاك والحركة المفرطة.
- قودي فقط بعد السماح وعندما تستطيعين المناورة والاستجابة بأمان وبعد التوقّف عن الأدوية المهدّئة، لا لمجرّد مرور أيام.
- تُزال الأنابيب عند استيفاء معايير الفريق، وليس بعد عدد أسابيع مضمون.

أسئلة قبل الخروج

- أين سأتعافى، وما الأدوية الفموية أو الموضعية المطلوبة؟
- كيف أعتني بالجروح والأنابيب، وما كمية التصريف التي أسجّلها؟
- متى أستحمّ؟ ومتى تُزال الضمادات أو الأنابيب أو الغرز؟
- كم أرتدي الحمّالة الداعمة أو المشدّ؟
- متى أعود للقيادة والعمل والنشاط المعتاد والرياضة؟
- متى المتابعة، وبمَن أتّصل عند القلق؟

النتائج وحدودها

قد تحدّ جراحة البطن السابقة من النتائج؛ ويُقرّر دمج ندبة القيصرية حالةً بحالة. لا تُضمن النتيجة أو العودة لشكل ما قبل الحمل. قد تدوم النتائج طويلًا لكنها تتغيّر مع الحمل وتقلّبات الوزن الكبيرة والعمر والجاذبية. يساعد ثبات الوزن والعادات الصحية على الحفاظ عليها؛ وقد تلزم جراحة تصحيحية أو إجراء آخر.

05 · قرار واعٍ

المخاطر والسلامة

لا توجد عملية خالية من المخاطر. وازني الفوائد المتوقّعة مع المخاطر المرتبطة بصحتكِ والإجراءات المختارة وعبء جمعها. اطرحي أسئلتكِ قبل توقيع الموافقة المستنيرة.

مخاطر جراحية عامة

- مخاطر التخدير
- نزيف أو ورم دموي «تجمّع دم»
- العدوى
- تجلّط الأوردة العميقة «جلطات دموية»
- مضاعفات القلب والرئتين

الالتئام والأنسجة

- تجمّع السوائل «المصلومة»
- ضعف التئام الجروح أو الشقوق
- فقدان الجلد
- النخر الدهني «موت النسيج الدهني»
- فقدان جزئي أو كامل للحلمة والهالة

الجلد والإحساس

- تغيّر مؤقّت أو دائم في إحساس الجلد أو الحلمة أو الثدي
- تغيّر لون الجلد أو تصبّغه
- تورّم مطوّل
- ألم مستمر

الشكل والعلاج الإضافي

- ندبات غير مرغوبة
- عودة ترهّل الجلد
- عدم تناظر الثديين
- عدم انتظام محيط الثدي أو شكله
- نتيجة تجميلية دون المأمول
- احتمال الحاجة إلى جراحة تصحيحية

فقط عند استخدام الغرسات

قد يحدث تسرّب الغرسة أو تمزّقها، أو تقلّص المحفظة «نسيج ندبي ضاغط»، أو سوء موضع الغرسة. الغرسات ليست أجهزة تدوم مدى الحياة؛ وقد تلزم عمليات لاحقة. ضعي خطة لمتابعة سريرية طويلة الأمد، ولغرسات السيليكون تصوير بالموجات فوق الصوتية أو الرنين المغناطيسي وفق التوجيه. أُبلغ عن لمفوما نادرة مرتبطة بالغرسات «لمفوما الخلايا الكبيرة الكشمية المرتبطة بغرسات الثدي» وسرطانات أخرى في المحفظة المحيطة بها؛ ويختلف الخطر، وتكثر هذه اللمفوما مع الغرسات ذات السطح الخشن. هذا لا يعني أن الغرسات تسبّب السرطان حتمًا. ناقشي نوع الغرسة ونشرة معلومات المريضة.

إذا شملت الخطة شفط الدهون، ناقشي مخاطره الإضافية، ومنها الانصمام الدهني النادر. قد تتغيّر القدرة على الرضاعة الطبيعية بعد جراحة الثدي، ولا يمكن ضمانها.

متى تطلبين المساعدة؟

ألم الصدر أو صعوبة التنفّس يستدعيان رعاية طبية طارئة. اتّصلي بالفريق سريعًا عند الحمّى أو تزايد الاحمرار أو تفاقم الألم أو خروج إفرازات غير متوقّعة من الجرح. احصلي قبل الخروج على تعليمات مكتوبة للطوارئ والتواصل خارج أوقات الدوام.

معلومات سلامة الغرسات: إدارة الغذاء والدواء الأمريكية · علامات الإنذار بعد الجراحة

06 · التخطيط المسبق

التكلفة واختيار الجرّاح

اطلبي تقديرًا مكتوبًا يناسب حالتكِ. تتغيّر التكلفة بحسب الإجراءات وتقسيمها وخبرة الجرّاح والمنشأة وموقعها. السلامة والتواصل والثقة لا تقلّ أهميّة عن السعر.

الجرّاح	التخدير	المنشأة	الفحوص

فهم التقدير الكامل

اسألي عن أتعاب الجرّاح والتخدير والمنشأة أو المستشفى، والفحوص والأدوية الموصوفة والحمّالة أو المشدّ، والغرسات فقط عند استخدامها. استوضحي ما تشمله المتابعة وما يُحاسب عليه منفصلًا، بما فيه المبيت والمراحل الإضافية والجراحة التصحيحية أو علاج المضاعفات. إذا كان التمويل مهمًّا، اسألي عن توافره وشروطه؛ ولا يَعِد هذا الدليل بأي تسهيلات.

راجعي وثيقة تأمينكِ

غالبًا ما تُستثنى الجراحة التجميلية، وقد تُستثنى مضاعفاتها أيضًا. تحقّقي مباشرةً مع شركة التأمين من وثيقتكِ وأي موافقات لازمة؛ فلا يوجد ضمان لتغطية محلية أو استرداد نفقات.

اختاري جرّاح تجميل مؤهّلًا وذا خبرة

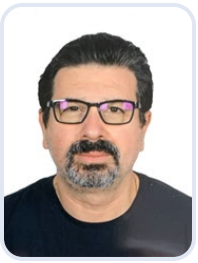
- اسألي عن التدريب الجراحي المعترف به والمؤهّلات في الجراحة التجميلية والترميمية.
- تحقّقي من الخبرة في إجراءات الثدي والبطن المقترحة، لا اسم الحزمة فقط. اطلبي أمثلة ملائمة دون توقّع نتيجة مطابقة.
- تحقّقي من ترخيص المنشأة وتجهيزات السلامة وخدمة التخدير وخطة النقل في الطوارئ.
- اسألي مَن يوفّر المتابعة وكيف تُعالج المخاوف خارج الدوام وما يحدث إذا لزم علاج إضافي.
- اختاري مَن يستمع ويشرح المخاطر والبدائل بوضوح ويدعم قرارًا دون ضغط.

أسئلة حول خطتكِ

لماذا هذه الإجراءات لي؟ هل تقلّل المراحل الخطر؟ ما الندبات والحدود المتوقّعة؟ هل أحتاج غرسات أصلًا؟ ما المساعدة المنزلية اللازمة، ومَن سيكون متاحًا أثناء التعافي؟

التواصل والمعلومات

لنتحدّث عن أهدافكِ



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

العنوان
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان

الهاتف
+9611746345

واتساب
+9613307854

البريد الإلكتروني
psi@psi-lb.com

هذا الدليل لأغراض تثقيفية عامة فقط، ولا يقدّم أي وعد أو ضمان بشأن نتيجة أي إجراء، ولا يغني عن استشارة شخصية شاملة مع جرّاح تجميل مؤهّل.