

znovu *sama sebou*

Mommy makeover se často popisuje jako „návrat k tělu před těhotenstvím“.

Je to přesná definice?

Je to spíše zjednodušení. Těhotenství a porod změni tělo na úrovni, která není snadno reverzibilní. Mění se struktura tkání, elasticita kůže, pozice svalů i distribuce tuku. Mommy makeover proto není a nemůže být úplně „návrat zpět“. Jde spíše o úpravu architektury těla vycházející z toho, jak vypadá v současnosti. Když ženě řeknu, že jí pomůžu vytvořit lepší verzi toho, jak se teď cítí – a ne kopii něčeho, co bylo před deseti lety –, očekávání se začnou reálně formovat, což je pro výsledek zásadní.

A co je jeho skutečnou podstatou z pohledu chirurga?

Mommy makeover není jeden konkrétní výkon s pevně daným postupem, spíš rámec, do kterého chirurg skládá konkrétní zákroky podle toho, co tělo dané ženy potřebuje, byť nejčastěji jde o kombinaci operace prsou a korekce břišní stěny. Jedna klientka má primárně problém s diastázou a přebytkem kůže na břiše, druhá přijde hlavně kvůli změnám prsou, třetí chce obojí a navíc řešit lokalizovaný tuk. Jde o proces, který začíná v první řadě dobře provedenou konzultací.

Diastáza břišních svalů se dnes skloňuje čím dál častěji. Jak velký je to ve skutečnosti problém a kdy má smysl řešit ho chirurgicky?

Většina žen po porodu má nějakou míru rozestupu svalů. Otázka je, jak velká je, jaké působí obtíže a jak reaguje na cílené cvičení.

Samotná diastáza, pokud nepůsobí funkční potíže, nemusí být důvodem k operaci a často pomůže cílená fyzioterapie. Když k nám ale klientka přichází s nadbytkem kůže na břiše, který chce řešit abdominoplastikou a při klinickém vyšetření nebo až při operaci zjistím diastázu, automaticky to řeším v rámci výkonu. Bylo by nesmyslné kůži korigovat a svalovou stěnu pod ní nechat rozestoupenou. Navíc data ze studií ukazují, že reparace diastázy prokazatelně zlepšuje funkci středu těla, ustupují bolesti zad, zlepšují se i obtíže v oblasti pánevního dna.

Velké téma jsou pro ženy po těhotenství a kojení také prsa. Co klientky obvykle překvapí, když přijdou na konzultaci?

Prsa jsou oblastí, kde je nesoulad mezi očekáváním a realitou nejčastější. Ženy přicházejí s tím, že chtějí větší prsa – ta přitom neztratila objem, ale pozici. Nebo si naopak myslí, že potřebují prsa zvednout, ale problém je hlavně v involučním úbytku žlázové tkáně, což lze řešit augmentací. Proto je konzultace klíčová, potřebujeme klientce ukázat a vysvětlit, co přesně se s jejími prsy stalo a jaký výkon dává smysl.

Mateřství transformuje nejen tělo, ale i vztah ženy k sobě samé. Jak poznáte, že klientka přichází se zdravou motivací?

Konzultace je pro mě vždy i o zjištění proč žena chce to, co chce. Když to zjednoduším, zdravá je vnitřní motivace, která zní: „Uděla jsem, co jsem mohla – cvičím, jím dobře – ale toto mi vadí a chci to upravit.“ Taková žena chápe, co chirurgie umí a co ne. Problémem je naopak touha „vypadat přesně jako před deseti lety“ a snaha splnit vnější očekávání. Je potřeba vědět, co operace přinese a jaké jsou reálné možnosti. Zásadní je, abychom v tom byli sladění. To je nejlepší předpoklad spokojenosti s výsledkem.

Těhotenství ženské tělo zásadně mění. Přijmout jeho novou podobu a cítit se v ní dobře vám pomůže takzvaný mommy makeover a MUDr. Ondřej Šedivý, plastický chirurg z Perfect Clinic.