

Naisen keho ja raskaus

Raskaus, synnytys ja painonvaihtelu aiheuttavat muutoksia naisen kehossa. Korjauksia haluavalle on kuitenkin apua saatavilla. Unohtamatta terveellistä ruokavaliota ja liikuntaa.

Kehon muutos

Raskaus ja imetys jättävät jälkensä rintoihin, ja monelle äidille äkillinen kehonkuvan muutos saattaa olla kovinkin suuri ja herkkä asia.

Imetys saattaa aiheuttaa rintojen surkastumisen, ja sen seurauksena niiden volyymi häviää. Moni imettänyt nainen kokee tämän äkillisesti tapahtuvan kehonkuvan muutoksen naisellisyyden murenemisena. Tilanne on kuitenkin mahdollista hoitaa.

Rintojen korjaus

Imetyksen aiheuttamaa rintojen laskeumaa on mahdollista korjata implantilla. Silikoni-implantin laatuun ja turvallisuuteen on syytä panostaa. Leikkaus suunnitellaan aina plastiikkakirurgin kanssa yksilöllisesti huomioiden asiakkaan toiveet ja tarpeet.

Leikkauksella voidaan hoitaa myös raskauksien ja imetyksen aiheuttamaa rintojen tyhjiyttä tai rintojen ryhdin menetystä. Joskus ryhdikkään rinnan saaminen vaatii implantin lisäksi myös samalla kerralla tehtäväksi rintojen kohotusleikkauksen eli mastopexian. Kun toiveena on pieni kuppikoon suurennus, se voidaan saada aikaan oman rasvan siirrolla. Edellytys oman rasvan siirrolle on, että asiakkaalla on riittävästi rasvaa ja rinnoissa ei ole suurta laskeumaa.

Konsultaatiokäynnillä plastiikkakirurgi antaa lähetteen rintojen mammografia- ja ultraäänitutkimuksiin, joilla tutkitaan rinnan rakenne ja varmistetaan siitä, että rinnat ovat terveet.

Rintojen suurennusleikkaus tehdään nukutuksessa. Rintojen suurennusleikkaus on päiväkirurginen, ja leikkaus kestää noin tunnin. Tämän jälkeen olet muutaman tunnin seurannassa, jonka jälkeen pääset kotiin.

Raskaus venyttää vatsan lihaskalvoa ja pitkittäisiä vatsalihaksia

Toisinaan muutokset vartalolla voivat olla kovinkin suuria. Raskaudet venyttävät vatsan lihaskalvoa ja pitkittäisiä vatsalihaksia niin, ettei tilaa ole mahdollista korjata muuten kuin kirurgisesti. Myös erilaiset arpikorjaukset eripuolilla vartaloa ovat yleisiä.

Suuren painonnousun seurauksena iho ja kudokset venyvät. Laihtuessa iho ei enää jaksa palautua. Roikkuvat ihopoimut esimerkiksi vatsalla, reisissä tai olkavarsissa saattavat aiheuttaa

Muista liikunta ja raitis ilma sekä täysipainoinen ruokavalio!

toiminnallista tai jopa terveydellistä haittaa. Ne saattavat hangata ja hiertää tai aiheuttaa hautumia ihopoimuihin.

Vatsa pullottaa

Jos vatsan lihaskalvo ja iho on löystynyt sekä suorat vatsalihakset ovat erkaantumisen toisistaan, seurauksena on vatsan pullotus ja alavatsalla roikkuva iho-rasvakudos poimu. Osalla potilaista tähän liittyy napatyry. Toisinaan roikkuvan ihopoimun alle on kehittynyt äkäinen hautuma ja ihon hiivasienitulehdus.

Vatsanpeitteiden korjausleikkaus on ainoa menetelmä korjata kyseisen kaltaista tilaa.

Mitä leikkauksessa tehdään?

Leikkauksessa venyneet vatsalihakset ommellaan takaisin yhteen, venynyt lihaskalvo korjataan ja ylimääräinen iho-rasvakudos poistetaan. Vatsanpeitteiden korjausleikkaukseen voidaan yhdistää kylkien ja vatsan alueen vesisuihkurasvaimu, jolla lopputulos viimeistellään ja symmetrisoidaan.

Vatsanpeitteiden korjausleikkaus tehdään nukutuksessa. Korjausleikkauksen jälkeen ollaan yksi yö sairaalassa ja seuraavana päivänä pääsee kotiin hakijan kanssa.

Kun vatsanpeitteiden korjausleikkaus tehdään terveydellisistä syistä, on siitä mahdollista saada KELA-korvausta.

Aina ei leikkaus ole kuitenkaan ainoa vaihtoehto, on olemassa myös ihoa korjaavia kevythoitoja

Jos ulkonäössä tapahtuneita muutoksia haluaa hoitaa, leikkaus ei ole kuitenkaan ainoa vaihtoehto. Pelkkää iholöysyyttä esimerkiksi

IMETYKSEN VAIKUTUKSET ÄIDIN KEHOON JA TERVEYTEEN

- **Imetys edistää äidin toipumista synnytyksestä ja synnytykselinten palautumista ennalleen.**
- **Imetys auttaa äidin painon normalistamisessa raskauden jälkeen.**
- **Se saattaa myös suojata äitiä munasarjasyövältä ja ennen vaihdevuosisia ilmenevältä rintasyövältä.**
- **Mahdollinen riippurintaisuus johtuu siitä, että jo raskauden aikana rinnat valmistautuvat tulevaan imetykseen.**
- **Imetyksen kestolla ei ole vaikutusta rintojen muutoksiin. Erot ovat yksilöllisiä.**
- **Hormonien vaikutuksesta hiukset kasvavat runsaasti. Synnytyksen jälkeen tilanne palautuu. Imetyksellä ei ole asian kanssa tekemistä. Joillakin hiukset ovat imetysaikana tavallista elinvoimaisemmat.**

LÄHDE:

Ahlgren Katri. Monikkolasten imetys. Suomen monikkoperheet ry 2003. Artikkelin tunnus: kot00402 (004.002) © 2015 Kustannus Oy Duodecim

vatsalla voidaan hoitaa tehokkaasti kehittyneellä, kaksoisenergiaa (RF & ultraääni) käyttävällä Exilis Elitellä. Hoito on turvallinen ja sopii kaikille ihotyypeille.

Hoidossa käytetään turvallisia lämpöaaltoja halutun alueen ihon ja ihonalaisen kudoksen lämmittämiseksi. (RF) Radiofrekvenssi-energia poistaa rasvasoluja luonnollisesti ja pysyvästi (apoptoosi), ja ultraäänitaajuus nopeuttaa ihonalaisen kudoksen aineenvaihduntaa hajottamalla tiivistyneet solukudokset ja aiheuttamalla solujen ja solunsisäisen tilan värähtelyä. Samanaikaisesti laite vahvistaa olemassa olevia kollageenisyytiä ja -säikeitä korjaten ja kiinteyttäen ihon löysyyttä ja pintarakennetta. Tämän lisäksi uuden kollageenin muodostus tehostuu. Hoidolla saavutetaan pitkäkestoisia ja mitattavia tuloksia vartalon muokkauksessa.

Raskaus ja imetys voi aiheuttaa raskaus- eli venymääriä

Vartalon raskausarpiä voidaan hoitaa tehokkaasti ja turvallisesti Dermapen-mikroneulaushoidolla, tehokkaimmalla ja vähiten ihoa vaurioittavalla mikroneulausmenetelmällä.

Dermapen-mikroneulauksessa värähtelevä kohtisuora mikroneulausneulausteknologia käyttää 12-neulaista mikroneulauspäätä, joka lävistää ihon kohtisuoraan automaattisesti värähdellen 1 300 kertaa sekunnissa. Ihon mikroneulauksella ihoon syntyvät pienet kanavat käynnistävät ihossa biologisen korjausprosessin, jonka seurauksena kollageenin tuotanto aktivoituu.

Kanavat voivat kuljettaa ihoon jopa 80 % enemmän tärkeitä ravintoaineita. Hoidon aikana ihoon imeytetään erilaisia vitamiineja sekä ihoa kosteuttavaa Hyaluronihappoa (hyaloronihappoa). Ravintoaineet kulkeutuvat syvälle ihon fibroplasteihin ravitsemaan dermistä eli ihon syvempää kerrosta ja kantasolukerroksen soluja. Kun aktiiviatteet imeytyvät ihoon, se elpyy, kollageenin muodostus lisääntyy ja ihon uudistuminen nopeutuu.

Kohtisuora mikroneulaus edistää arvetonta parantumista ja uudistaa kollageenia kudoksessa ilman negatiivisia sivuvaikutuksia ja pitkää palautumisaikaa.

Asiantuntijoina plastiikkakirurgi Antti Koski ja plastiikkakirurginen sairaanhoitaja Hannamari Dietz, Lääkärikeskus Aava Kamppi, Naturalis-klinikka