

Chirurgie Plastique, reconstructrice et esthétique.  
Médecine esthétique.

Dr Philippe Saury  
Dr Pierre Sibille  
Dr Christophe Stricker  
Dr Anne-Catherine Thiry-Koch  
Dr Jessica Gosset

## Petits conseils après une intervention de réduction mammaire

### 1 mois avant l'intervention :

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous auprès de l'anesthésiste au
  - pour la clinique Majorelle : 03 68 68 08 08
  - pour la polyclinique de Gentilly : 0825 121 825
- passez à la pharmacie acheter les bas de contention et essayez les pour vérifier la taille ainsi que le soutien gorge. Prenez en même temps les antalgiques et le nécessaire pour les pansements, vous serez tranquille en sortant de la clinique
- arrêtez de fumer un mois avant l'intervention et pendant toute la période de cicatrisation en raison du risque de nécrose de la peau et de problèmes de cicatrisation
- Ne prenez pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire dans les 10 jours qui précèdent l'intervention en raison des risques de saignement
- Pensez à organiser votre retour à domicile : course, ménage, garde des enfants. N'oubliez pas que vous serez fatigué(e) et aurez besoin de calme
- L'intervention étant prise en charge par la sécurité sociale, vous aurez le droit à un arrêt de travail.
- Contactez une infirmière à domicile pour débiter les pansements 2 à 3 jours après votre retour.

### La veille de l'intervention :

- pensez à vous épiler les aisselles au plus tard la veille de l'intervention
- Si vous n'entrez à la clinique que le matin de l'intervention (Majorelle), prenez une douche à la Bétadine le soir chez vous, en insistant sur la zone qui va être opérée et sur le nombril, les aisselles, les pieds et la zone génito-anale sans oublier les cheveux. Ceci permet de limiter les infections. Si vous entrez la veille à la clinique (Gentilly), la Bétadine vous sera fournie
- Préparez votre sac pour la clinique : SOUTIEN GORGE, BAS DE CONTENTION, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables boutonnés devant, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (ordonnances...)
- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée, Vous serez accueillie par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre
- Vous devez être à jeun à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer)

### Le matin de l'intervention :

- Prenez de nouveau une douche à la Bétadine et mettez la chemise de la clinique (ne remettez pas vos affaires personnelles)
- Pas de sous-vêtements sous la chemise
- Enfilez les bas de contention
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- Vous vous réveillerez en salle de réveil, il y aura un drain de chaque côté

### Après l'intervention :

- il sera normal de somnoler tout l'après-midi
- mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- Un repas léger vous sera servi vers 18h30
- Si vous souhaitez vous lever pour aller aux toilettes, faites le progressivement car vous aurez des vertiges. Asseyez-vous quelques minutes au bord du lit puis levez-vous doucement et restez encore quelques instants debout contre le lit avant de faire quelques pas. Et surtout pour le premier lever : NE VOUS LEVEZ PAS SEULE, demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner
- Le lendemain de l'intervention, essayez de faire quelques pas dans le couloir afin de limiter les risques de phlébite, il est normal que la tête tourne encore quand vous vous levez.



#### Sortie :

- Sauf problème particulier, la sortie s'effectue le surlendemain de l'intervention en fin de matinée
- Le chirurgien passera vous voir la veille au soir de la sortie ou le matin même
- Les drains sont retirés et le pansement refait le matin de la sortie
- Vous devrez être accompagné(e) pour la sortie de la clinique : vous ne pourrez pas conduire
- Les sorties s'effectuent en fin de matinée, signalez votre départ à l'équipe soignante
- Les règlements des dépassements d'honoraire sont à remettre à l'accueil de la clinique

#### Retour au domicile

- Prenez vos antalgiques systématiquement les premiers jours afin de ne pas laisser la douleur s'installer
- Vous serez très fatigué(e) la première semaine, restez au calme
- Evitez de dormir sur le ventre
- Port de la brassière ou soutien gorge pendant 1 mois.
- Gardez les bas de contention jusqu'à reprise d'une activité normale
- Les pansements seront refaits par une infirmière à domicile 2 à 3 fois par semaine jusqu'à votre visite de contrôle au cabinet
- Hydratez les seins et protégez les cicatrices du soleil pendant 1 an
- Préférez les vêtements amples les premières semaines

#### Reprise des activités

- Les douches seront autorisées dès le lendemain à condition que vous ayez des pansements imperméables
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- La reprise du sport se fait vers 1 mois, de façon progressive
- Pas de port de charges lourdes pendant 2 semaines
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir d'une semaine
- Mammographie réalisable 6 à 12 mois après l'intervention pensez à préciser au radiologue que vous avez été opérée

#### Ce qui est normal

- La fatigue, intense la première semaine et qui peut durer un mois
- Les seins sont gonflés, tendus, figés avec des bleus et des croûtes
- La persistance d'un écoulement par l'orifice du drain pendant quelques jours
- Un manque voire une absence de sensibilité au niveau des mamelons qui peut mettre plusieurs mois à revenir
- Une cicatrisation plus longue à la jonction des cicatrices sous le sein pouvant nécessiter des pansements juste à cet endroit pendant quelques semaines de plus

#### Quand s'inquiéter

- En cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude ou une augmentation de volume d'un sein
- D'écoulement abondant et nauséabond (infection)
- En cas de douleur au niveau du mollet (phlébite), d'essoufflement (anémie, embolie pulmonaire)
- Plaque noire sur la peau ou l'aréole

En cas de problème vous pouvez contactez le cabinet **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h**, il y a toujours un chirurgien présent. En dehors de ces horaires vous pouvez recontacter la clinique où vous avez été opéré(e) qui transmettra l'appel à votre chirurgien ou au chirurgien d'astreinte.

En cas d'extrême urgence, composez le 15