

# Børn sætter sine spor

Når man sidder med resultatet efter en graviditet, sin skønne baby, i armene, er det eneste der tæller, at pusle og pleje den lille. Når man efter en tid kommer ud af "babyboblen" igen, og finder overskuddet til at fokusere lidt på sig selv, er det tid til at kigge lidt nærmere på de forandringer af kroppen, som graviditeten har medført – og til at finde sin bedste form frem igen.

Af **Henriette Rosenthal Muld**

**K**roppens form forandres, ganske naturligt, efter graviditet og fødsel. Nogle mere end andre, og det kan der være flere forskellige årsager til. Som for eksempel, at der er stor forskel på, hvor meget man tager på i graviditeten, og også faktorer som elasticitet i huden, bindevævsstruktur og bugmuskulens styrke er medvirkende til, at det kan være svært at kende sine bryster og mave igen.

Masser af kvinder lever lykkeligt med disse forandringer, andre bliver generet af synet og føler sig utilpas og hæmmet i den "nye" krop og det kan der heldigvis gøres noget ved – et plastikkirurgisk indgreb som kaldes at få en Mommy Makeover.

## Ingen lette genveje

At få foretaget en Mommy Makeover, er ikke en genvej til at slippe af med de overflødige kilo efter graviditeten uden selv at gøre en indsats, langt fra endda.

På CFR Hospitaler i Kgs. Lyngby, er speciallægerne i plastikkirurgi Trine Foged Henriksen og Benedikte Thuesen specialister i blandt andet Mommy Makeovers, og lægger stor vægt på vigtigheden af, at kvinden er kommet ned på sin normalvægt, har forsøgt at træne sig i god form og også gerne er ikke-ryger. Det sidste er vigtigt for helingsprocessen, da huden heler pænere og hurtigere hos ikke-rygere.

Når disse faktorer er på plads, kan man først rigtigt bedømme, hvad der er behov for. En Mommy Makeover består, ganske ofte, af en cocktail af operationer, hvor der foretages en helt individuel vurdering, hver eneste gang, af hvad der skal til for at give det ønskede resultat. Det er altså en kombination af kosmetiske procedurer målrettet direkte til de områder, der er påvirket af graviditeten og amningen.



Speciallægerne i plastikkirurgi Trine Foged Henriksen og Benedikte Thuesen har mange års erfaring. Rigtig mange af de kvinder, som henvender sig til os er kvinder i alderen 32-42 år. Og de henvender sig, da de ønsker at få rettet op på kroppen efter børnefødsler og amning.

Det inkluderer en eller flere procedurer, f.eks:

- \* brystløft (brystets form og placering af brystvorten korrigeres)
- \* brystforstørrende operation (brystimplantat eller forstørrelse med eget fedtvæv)
- \* maveplastik (overskydende hud fjernes, evt. suppleret med opstramning af bugvæggen)
- \* fedtsugning på mave, hofter, lår eller knæ
- \* korrektion af kejsersnit

Forudsætningen for et godt resultat efter en Mommy Makeover er, at man er færdig med at amme og at man har opnået "sin normalvægt" og holder den (er vægtstabil). Når kvinden har gjort sin indsats og har trænet sig til bedst mulige form, er der mulighed for, at vi kan hjælpe med at ændre formen til det bedre, på de punkter som er umulige at træne op, hvilket typisk er bryst og mave. Hvilken kombination af kosmetiske procedurer der er mest hensigtsmæssig er individuelt, og vi skræddersyer altid en løsning til den enkelte.

Hvis kvinden ikke er "færdig" med at få børn, er det vigtigt at afstemme forventningerne og nogle gange anbefaler jeg, at vente med at blive opereret, hvis hun overvejer en ny graviditet inden for få år. Både hormonelle forandringer og vægtændringer i forbindelse med en ny graviditet kan evt. påvirke det kosmetiske resultat, siger Speciallæge i plastikkirurgi, ph.d. Trine Foged Henriksen.

Der findes altså en løsning, hvis du er en af dem der føler dig utilpas i din "morkrop", og ikke selv kan gøre mere for, at komme det slappe maveskind, delten over kejsersnittet, eller de slappe bryster eller den øgede fylde i ribbukseområdet til livs. \*

