



**OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes**

Reg. nr: Dok.typ:  
29966-5 Rutine

Eier:  
**Merete Strømme**

Godkjent av:  
**Lene Berner Sletbak**

Gyldig fra:  
2018-02-13

**Hvem er egnet?**

Kvinner som er plaget av store bryster kan ha god nytte av en brystreduksjon. Det kan være at man plages med smerter i nakke, skuldre og rygg, har problemer med å finne klær som passer, eller at man finner det sjenerende ved fysisk aktivitet eller i sosiale settinger.

For å få et tilfredsstillende kosmetisk resultat av en brystreduksjon er det viktig at du ikke er overvektig. Din Body Mass Index (BMI) bør være under 27 før vi anbefaler en brystreduksjon. BMI regnes ut med vekt ÷ høyde x høyde. Eksempel Vekt 72 kg ÷ 1,65 cm x 1,65 cm = BMI 26,4.

Vurderer du å få barn i nær fremtid, anbefaler vi at operasjonen utsettes til etter fødsel og amming.

**Holdbarheten av resultatet**

Kroppens naturlige aldringsprosesser fortsetter, og vil med tiden endre resultatet. Hvor raskt kroppen eldes er individuelt og avhenger blant annet av arvelige faktorer, røyking og forandring i vekt. Utover dette er det viktig å huske at operasjoner generelt er forbundet med en viss risiko og forbigående ubehag.

**Forberedelser til operasjon****Forundersøkelse**

Før beslutningen om en brystreduksjon tas, kommer du til en konsultasjon hos en plastikkirurg. Du får fortelle om

hvilke plager du eventuelt har og hvilke ønsker du har med en operasjon. Vi anbefaler at du leser denne informasjonen før konsultasjonen. Skriv gjerne ned eventuelle spørsmål. Det kan være en godt å ta med en venn eller et familiemedlem til forundersøkelsen, siden det er mye informasjon å forholde seg til. Det er viktig at du føler deg trygg gjennom hele prosessen.

På konsultasjonen planlegger dere hvilken operasjon som er den rette for deg, samt forventet resultat. Du blir informert om inngrepet, det postoperative forløpet og mulige bivirkninger og komplikasjoner.

**Mammografi**

Alle kvinner over 40 år må ha tatt en mammografiundersøkelse. Undersøkelsen må ikke være eldre enn 6 måneder.

**Faste*****Du skal være fastende 6 timer før møtetidspunktet til operasjon.***

Du kan drikke «tynne» væsker som vann, saft, te og kaffe (uten melk eller fløte) inntil 2 timer før møtetidspunktet. Du skal ikke ta pastiller, tyggegummi, røyke eller snuse når du faster. Du kan ikke drikke alkohol etter kl. 20 kvelden før operasjonen.

**Medisin**

Enkelte medikamenter kan gi økt blødnings- eller blodproppfare i forbindelse med operasjon. Det finnes

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes

derfor en del preparater som du ikke skal ta i forbindelse med en operasjon. Eksempel på slike preparater er Albyl E, Marevan, acetylsalicyl-syreholdige medisiner. Se eget informasjonsskriv ved innkalling til operasjon. Du kan også kontakte plastikk kirurgisk avdeling på telefon 22 54 11 45. P-piller må du slutte med 4 uker før og ikke starte opp igjen før 2 uker etter operasjonen.

### Resept

Du får tilsendt en resept på smertestillende til bruk etter operasjonen som kan hentes ut før operasjonsdagen.

### Røyking og snus

Du skal ikke røyke eller bruke snus senest 3 uker før til 2 uker etter operasjonen. Røyk og snus nedsetter blodets evne til å transportere oksygen til vevet og dermed forsinker sårhelingen. Det kan gi større fare for komplikasjoner etter operasjonen som nekrose/dødt vev.

### Hygiene før operasjonen

For å redusere infeksjonsfaren i forbindelse med operasjonen skal du dusje og vaske håret kvelden før, og på morgenen operasjonsdagen. All hud skal vaskes godt med såpe. Vask spesielt nøye rundt nese og munn, armhulene, navlen, underliv og lyskene. Det er viktig at all såpe skylles godt av. Tørk med rent håndkle og ta på rene klær. Du **skal ikke** smøre deg med hudlotion etter å ha dusjet.

Skal du operere steder på kroppen hvor det er kroppshår, skal kroppshår klippes før du dusjer. Det skal **ikke** barberes da dette kan gi hudirritasjon og smårifter i huden som kan øke risikoen for infeksjon.

### Hud, negler, navle og smykker

Du skal ikke bruke krem, parfyme eller sminke operasjonsdagen. Møt uten smykker og piercing. Neglene skal være korte, rene og uten neglelakk.

### Sports BH

Du må ta med en støtte/sports BH til sykehuset operasjonsdagen. Ved sykehuset i Oslo kan du kjøpe sports-BH operasjonsdagen.

### Dietter & allergier

Har du spesielle krav til kosten i form av dietter eller allergier ber vi deg vennligst kontakte Aleris før operasjonen.

### Ernæring

Det er viktig at kroppen din er i best mulig ernæringsmessig balanse før en større operasjon. Hvis du er på slankekur eller en spesiell diett like før operasjonen, risikerer du at stoffskiftet er ute av balanse. Det anbefales at du i ukene før operasjonen inntar god, næringsrik og variert kost.

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes

**Transport**

Du må avtale med en pårørende eller venn om å hente deg og bli hos deg det første døgnet etter utskrivelsen. Du kan ikke kjøre hjem selv eller ta offentlig transport alene hjem etter operasjonen. Sykehuset kan være behjelpelig med å bestille taxi ved behov.

**Tilsyn**

Du **skal ikke** være alene det første døgnet etter utskrivelsen og det er viktig at det i forkant avtales tilsyn av en voksen person som skal være sammen med deg.

**Selve operasjonsdagen****Ankomst**

Ved ankomst henvender du deg i resepsjonen. Du blir hentet av sykepleier som hjelper deg med forberedelse før operasjon. Anestesilegen informerer deg om bedøvelsen og kirurgen foretar en opptegning av operasjonsområdet og svarer på eventuelle spørsmål.

**Operasjonen**

Operasjonen foregår i full bedøvelse (narkose) og varer i cirka 2 timer avhengig av brystets størrelse. Under operasjonen fjernes overflødig hud og brystkjertellev. Dersom det er mye fettvev i brystet kan det være hensiktsmessig at man under operasjonen foretar en fettsuging. Brystvorten bevares, og det fjernede brystkjertellevet sendes til

undersøkelse for å sikre at det ikke er forandringer i vevet.

Når operasjonen er avsluttet blir du kjørt tilbake på oppvåkningsavdelingen. Du observeres av sykepleier inntil du er tilstrekkelig våken og velbefinnende. Plastikkirurgen vil se til deg og informerer om det er spesielle forholdsregler du skal ta hensyn til etter operasjonen.

**Smerter**

Det kan være smerter umiddelbart etter operasjonen. Det settes lokalbedøvelse i operasjonsområdet under operasjonen.

**Utskrivelse**

Operasjonen utføres dagkirurgisk. Det vil si at du normalt blir utskrevet fra sykehuset 2-3 timer etter operasjonen er ferdig. Du får med deg informasjonsskriv med aktuelle telefonnummer til Aleris, og til kirurgen som opererte deg.

**Etter utskrivelsen****Kontakt etter utskrivelse**

Du vil bli ringt opp av helsepersonell dagen etter operasjonen for å høre hvordan du har det. Du kan da stille spørsmål du måtte ha. Du får med nødvendige telefonnummer ved utskrivning hvis du ønsker å komme i kontakt med oss.

**Smerter**

Du kan føle ømhet og hevelse i brystet

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes

i 1-2 uker etter operasjonen. Du kan derfor ha bruk for noe smertestillende. Du får tilsendt resept på smertestillende sammen med innkallingsbrevet til de første dagene etter operasjonen.

### **Sivning**

Det kan forekomme en lett sivning fra såret. Det er helt alminnelig og krever vanligvis ikke behandling.

### **Bandasje**

Du får en komprimerende bandasje på brystene etter operasjonen. Bandasje fjernes 2 dager etter operasjonen. Den innerste tapen skal ikke fjernes. Den tapen skiftes første gang 12-14 dager etter operasjonen.

### **Aktivitet og hvile**

Du kan gjerne dusje 4 dager etter operasjonen. Tapen skal sitte på og fønes tørr etter hver dusj. Du kan vaske håret i forbindelse med en dusj. Armene skal ikke løftes over skulderhøyde.

Du kan ikke selv kjøre bil før du kan reagere normalt i enhver situasjon og kan spenne bilbeltet over brystet.

Du kan gå turer og sykle når du måtte ha lyst til det.

Du kan svømme ca. 4 uker etter operasjonen, når sårskorpene er borte. Det anbefales å være forsiktig med klorvann inntil sårene er helt grodd for å unngå hudreaksjoner.

Vi anbefaler at du ikke løfter mer enn maksimum 2 kg i hver arm de første 4 ukene etter operasjonen. Du bør ikke

løfte armene over skulderhøyde de første 4 ukene etter operasjonen. Vi anbefaler at du ikke ligger på magen så lenge det gjør vondt/ubehag. Normalt gir det seg etter 4 uker.

### **Støtte-/Sports BH**

For å avlaste arret skal støtte-/sports BH brukes dag og natt i 4 uker etter operasjonen, deretter ytterligere 4 uker på dagtid. Til sammen 8 ukers bruk på dagtid. BHen skal kun tas av i forbindelse med dusjing/bading/vask.

### **Tape/plaster**

Det anbefales å bruke papir tape over arrene de første 3 månedene etter operasjonen. Disse skiftes ca. 1 gang i uken. Skulle huden reagere med kløe og rødme må du slutte eller gå over til silke- eller silikontape.

### **Sollys**

For å oppnå så pene arr som mulig er det viktig å beskytte arrene mot sollys og solarium de første 12 månedene etter operasjonen. Vi anbefaler beskyttelse av arrene med plaster, klær eller solfaktor med minimum faktor 15.

### **Fjerning av sting**

Det blir vanligvis sydd med tråd som løser seg opp av seg selv. Du vil få beskjed om du har sting som må fjernes.

### **Sykmelding**

Du vil ikke få sykmelding dersom inngrepet er av kosmetisk indikasjon, og du må ta fri fra jobb i 2-4 uker

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes

avhengig av yrke du har. Du vil få sykmelding der det foreligger medisinsk indikasjon.

**Kontroll**

Kirurgen tilbyr deg å komme til etterkontroll 4-6 måneder etter operasjonen. Hvis du har behov for kontroll tidligere, er du velkommen til å kontakte oss.

**Mulige komplikasjoner og langtidsvirkninger****Hevelse**

Brystet vil etter operasjonen være hovent på grunn av væskeansamlinger. Får du en større hevelse, kan det være tegn på en blødning.

**Blødning**

Blødning etter operasjonen er sjeldent, men kan oppstå det første døgnet. Det kan bli nødvendig med et kirurgisk inngrep for å stoppe blødningen. Ved mistanke om blødning, ta kontakt med sykehuset eller kirurgen som opererte deg.

**Blodproppdannelse**

I forbindelse med alle typer operasjoner kan det oppstå blodproppdannelse i de dype venene i bena. Dette forsøker man å forebygge ved at du raskest mulig kommer deg opp og beveger deg. Symptomer på blodpropp er økende hevelse i tykklegg og lår, samt smerte i disse regioner.

Du må da raskt ta kontakt med lege/legevakt.

**Infeksjon**

Etter all kirurgisk behandling kan det forekomme infeksjon. Det skjer ytterst sjeldent etter en brystreduksjon. Hvis du røyker eller er overvektig øker risikoen. Tegn på infeksjon er rødhet, varme, hevelse, dunkende smerter og eventuelt feber. Ved mistanke om infeksjon, ta kontakt med sykehuset eller kirurgen som opererte deg.

**Nekrose**

Nekrose/dødt vev etter operasjonen er sjeldent, men det kan forekomme. Risikoen øker for røykere og overvektige. Vevet mister blodtilførsel og huden kan bli misfarget. Nekrose kan være overfladiske eller dyp. Overfladisk nekrose kan leges med god sårpleie. Dypere nekrose kan kreve kirurgisk inngrep.

**Arr**

Arrene etter operasjonen vil ofte være røde og hovne opp til 12 måneder etter operasjonen. Du får et permanent arr rundt brystvorten. Dette strekker seg fra hudsnittene rundt brystvorten, videre ned til folden under brystet og ut på begge sider langs folden. Arrene vil med tiden bli smale og lyse. Enkelte kan få arr som er bredere og mørkt pigmenterte.

**Endret sensibilitet**

Det kan oppstå tap av følelse i brystvorten og i selve

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes

operasjonsområdet. Dette normaliseres oftest i løpet av et par måneder. Hos enkelte kan forandringene være permanent. Andre kan oppleve mer følsomme brystvorter.

**Amming**

Operasjonen kan påvirke evnen til å amme. Dette avhenger av størrelsen på inngrepet og operasjonsmetode.

---

OBS! Papirkopi gjelder kun 2018-03-13, ellers må håndskreven signatur finnes

Reg. nr: Dok.typ:  
29966-5 Rutine

Eier:  
Merete Strømme

Godkjent av:  
Lene Berner Sletbak

Gyldig fra:  
2018-02-13