

IBU KEMBALI CANTIK



DOKTOR KECEMASAN

Dr Najihah Sharida Zakaria
Pakar Perunding Bedah Plastik
dan Rekonstruktif Hospital UMRA

Kehamilan adalah anugerah teristimewa dalam kehidupan setiap wanita. Anak ialah harta yang tak ternilai untuk pasangan suami isteri dan menjadi ibu adalah kebanggaan tersendiri.

Pengalaman merasai pergerakan dan tendangan lembut bayi di dalam perut dan kali pertama menyusui bayi adalah saat paling bahagia yang tidak dapat diungkap dengan kata-kata.

Bagaimanapun, selepas

habis tempoh berpantang dan apabila wanita kembali bekerja, ramai yang diselubungi kebimbangan mengembalik bentuk badan yang berubah selepas melahirkan seperti sedia kala.

Perubahan bentuk badan yang paling ketara adalah bahagian perut, di mana kulit dan otot semakin teruk dan regang disebabkan perkembangan bayi dalam rahim.

Selepas bayi dilahirkan, deposit lemak dan lebihan kulit menggeleber di sekitar perut, otot rectus abdominus menjadi longgar dan terpisah dari pertengahan perut menyebabkan bonjolan perut yang ketara dan kulit yang sebelumnya meregang me-

ninggalkan kesan merekah (stretchmarks). Kadangkala juga ada parut di bahagian bawah perut akibat pembedahan.

Menyusu anak juga akan merubah bentuk payudara menjadikan ia kendur dan jatuh. Perubahan fizikal ini kekal dan tidak dapat dikembalikan ke keadaan asal. Ia boleh mengganggu emosi dan keyakinan diri seseorang wanita walaupun selepas mengamalkan makanan sihat dan menjalankan senaman berkala.

Dewasa ini, ramai wanita moden memilih untuk menjalani pembedahan bagi mengembalikan bentuk badan mereka. Trend yang

semakin popular ini digelar 'mommy makeover'.

APA MAKSUD 'MOMMY MAKEOVER'?

Mommy makeover ialah gabungan prosedur pembedahan untuk mengembalikan bentuk tubuh badan wanita selepas proses kehamilan dan kelahiran atau selepas kehilangan berat badan. Fokus utama terhadap bahagian yang terbabit termasuk payudara, perut dan pinggang.

Antara pembedahan yang sering dilakukan ialah sedut lemak (liposuction), melangsingkan perut (tummy tuck) dan penambahbaikan (breast augmentation) atau menegangkan payudara

(breast lift).

Pemilihan jenis pembedahan berbeza bagi setiap wanita, bergantung kepada matlamat peribadi setiap pesakit. Kebanyakannya menggabungkan pembedahan payudara dan badan, contohnya pembedahan tummy tuck dan breast augmentation. Setiap jenis pembedahan ini akan dibincangkan secara lanjut di siri yang akan datang.

SIAPAKAH CALON YANG SESUAI

Wanita sihat tubuh badan yang mengekalkan amalan pemakanan sihat dan rutin senaman berkala tetapi masih tidak dapat menghilangkan lebihan kulit dan ketulan lemak degil.

BILAKAH PEMBEDAHAN DIJALANKAN?

Sebaik-baiknya apabila bentuk badan wanita sangat hampir kepada kebiasaannya, mempunyai berat badan yang stabil selama tiga bulan. Pesakit dinasihatkan menunggu sekurang-kurangnya enam hingga 12 bulan selepas bersalin atau bercerai susu untuk memberi masa agar rahim mengecut dan memastikan tiada lagi perubahan pada payudara.

Mereka juga disarankan menjalani pembedahan ini apabila sudah lengkap ber-keluarga untuk memastikan

penampilan baru akan kekal lama.

TEMPOH PEMULIHAN

Masa pemulihan bergantung kepada bilangan prosedur yang dilakukan. Pesakit biasanya boleh kembali bekerja dalam masa 10 hingga 14 hari.

Bagaimanapun pesakit dinasihatkan tidak melakukan aktiviti berat dan lasak seperti senaman di gimnasium, mendaki bukit dan sebagainya selama empat hingga enam minggu selepas pembedahan.

MANFAAT PEMBEDAHAN 'MOMMY MAKEOVER'

Ia mengembalikan keyakinan diri, meningkatkan harga diri (self-esteem) dan memberi galakan emosi yang tinggi. Wanita yang menjalani pembedahan ini merasakan diri mereka bertambah tenaga, mengalami mood yang lebih baik dan lebih bermotivasi untuk mengharungi rutin harian.

Ibu adalah kekuatan setiap keluarga. Memiliki imej diri yang positif boleh memanfaatkan diri sendiri di samping menambah baik interaksi sesama keluarga yang disayangi. Ini menjamin ke arah kebahagiaan dan kesejahteraan institusi keluarga dan masyarakat secara amnya.