



Hitom u amerických celebrit sú pôrody dva v jednom. Urobia vám nové brucho popri cisárskom reze aj u nás?

Z pôrodnice na plastiku

Vážne rozmyšľam o novom bruchu. Po pôrode mi namiesto neho narástla kenguria kapsa a už sa na seba nemôžem ani pozerieť.

Robím, čo sa dá. Cvičím, trápim sa diétami, ale nič nezaberá. Keď sa chcem zapnúť do nohavíc, musím do nich celé brucho najskôr ručne poskladať. Asi si ho budem musieť dať odrezať.

Takto nejako vyzerajú internetové diskusné fóra novopečených mamičiek. Plastické operácie sú čoraz populárnejšie nielen v cudzine, novému módnemu trendu prepadli aj Slovenky. Pod nôž si neváhame ľahnúť už niekoľko mesiacov po pôrode, veď čo by sme nespravili pre znovu ploché brucho či pevné prsia? Zahraniční lekári ponúkajú svojim zákazníčkam lákavé „popôrodné móдне balíčky“. Zisťovali sme, či takéto niečo funguje aj u nás.

Celebritné pôrody „dva v jednom“

Ako dokázala Jennifer Lopezová po pôrode dvojčiek tak rýchlo schudnúť? Môže za to prísna diéta, šikovný tréner alebo plastická operácia? Isté je, že vyzerá lepšie ako kedykoľvek predtým a pevné bruško by jej mohla závidieť nejedna osemnásťročná. Nezáhálali ani ďalšie celebritné mamičky. Angelina Jolieová síce v lete porodila dvojčatá, ale na nedávnej premiére sa predviedla s takým plochým bruchom a výstavným poprsím, akoby ani

nebola tehotná. Aj Christina Aguilera, Tori Spellingová či Jessica Alba sa posledné mesiace v bulvárnych plátkoch predbiehali, ktorá sa najrýchlejšie dostane na pôvodnú konfekčnú veľkosť. Zhodou okolností všetky rodili cisárskym rezom a krátko po pôrode sa pýtali štíhlym dieťom bez náznakov ovisnutej kože. Žeby si dali urobiť „dva v jednom“? Aj takto sa totiž dá z angličtiny preložiť špeciálny zákrok, ktorý vraj na žiadosť mánotratných celebrit robia americkí lekári. Budúca mamička si okrem sekcie objedná aj plastiku brucha a už o niekoľko dní sa môže tváriť, že tehotenstvo len predstierala.

Lekári sa s podobnými operáciami neradi chvália, pretože skrývajú veľa rizík a nepatria medzi najbezpečnejšie. Známy americký plastický chirurg Boris M. Ackerman priznáva, že na žiadosť pacientky sa cisársky rez a plastika brucha môžu spraviť aj naraz, ale nie je to najlepší spôsob. Telo potrebuje niekoľko mesiacov, aby sa spamätalo z pôrodu.

U nás sa cisárske rezy na želanie nerobia a ani skúsený slovenský plastický chirurg MUDr. Jozef Fábry sa ešte nestretol s tým, že by si budúca mamička k pôrodu zavolaala aj odborníka na plastické operácie. „Neviem si to ani predstaviť. Je to absurdné. Koža nie je guma a potrebuje určitý čas, aby sa vrátila do normálneho stavu! Až potom prichádzajú do úvahy korekcie.“

Pevné bruško by J. Lo mohla závidieť nejedna osemnásťka. Povedali by ste, že nedávno porodila dvojičky?



Na prehliadke Dolce & Gabbana.



Budúca mamička si okrem sekcie objedná aj plastiku brucha a už o niekoľko dní sa môže tváriť, že tehotenstvo len predstierala.

Rod'te v ôsmom mesiaci

Za veľkou mláskou sú „cisaráky“ veľmi populárne a Američanky si ich na rozdiel od Sloveniek môžu vyžiadať. Tento zákrok sa síce odporúča len vo výnimočných a v komplikovaných prípadoch, no keďže Amerika je krajina neobmedzených možností, tunajšie ženy neváhajú pre štíhlu postavu urobiť čokoľvek, aj ohroziť život svojho nenarodeného dieťaťa. Aby sa po pôrode vyhli ovisnutému bruchu a nepekným striám, žiadajú si cisárske rezy už v ôsmom mesiaci tehotenstva. Vtedy sa vraj koža rýchlejšie scvrkne do pôvodného stavu a nenabali sa na ňu ani toľko tukových vankúšikov, ako keby na svoje bábätko čakali až do deviateho mesiaca. „Stretol som sa aj

Benefibra™
Prírodná vláknina



100% prírodná rozpustná vláknina pre rovnováhu Vášho trávenia

BENEFIBRA

REGULUJE, REGENERUJE, CHRÁNI

- reguluje vyprázdňovanie a napomáha pri poruchách črevnej motility (zápche, hnačke, syndróme dráždivého hrubého čreva či v dôsledku stresu atď.)
- navodzuje rovnováhu črevnej mikrobiálnej flóry
- chráni črevnú sliznicu a podporuje jej regeneráciu

PRÍJEMNÉ A JEDNODUCHÉ UŽÍVANIE

- je číra a úplne rozpustná
- nehustne a nevytvára gél
- je bez príchute
- dá sa preto primiešať do obľúbených nápojov alebo mäkkých jedál (džús, jogurt, mlieko, polievka) bez zmeny ich chuti alebo konzistencie



Doplňok stravy. Dostupný v lekární.
Viac na www.benefibra.sk

NOVARTIS

s matkami, ktoré odmietajú dojsť, aby si nezničili prsia. Potom nechápem, prečo sa vôbec rozhodli mať dieťa. Je zbytočné trápiť sa dopredu nad tým, či sa prsia zmenia, alebo nie. Problém treba riešiť až vtedy, keď nastane," myslí si doktor Fábry, za ktorým si po novú krivku chodia aj zákazníci zo zahraničia.

Slovenky však podľa neho patria k najtriezvejším. „Keď vidia, že po pôrode pribrali, snažia sa so sebou niečo robiť. Cvičia, zdravo sa stravujú a za plastickým chirurgom sa vyberú až vtedy, keď už nevidia iné východisko. To skôr cudzinky nie sú pre štíhlejšie telo ochotné ani pohnúť prstom.“

Cvičením kožu nespevníte

Počas tehotenstva sa musí koža popasovať s obrovskými zmenami a najčastejšie si ich odnesú prsia a brucho. Elastické vlákna majú svoje hranice, keď sa prekročia, pokožka popraská a ostanú na nej nepekné jazvičky – strie. Tým zatiaľ neprešla cez rozum žiadna moderná metóda, nezbavíte sa ich laserom ani biolampou, no dá sa im predchádzať pravidelnou starostlivosťou.

Brušku aj prsiam počas tehotenstva prospejú krúživé masáže prúdom vody a detským olejom. Biele jazvičky možno zjemniť lymfodrenážou a laserovými technikami, ktoré zvyšujú tvorbu kolagénu a pomáhajú odbúravať tuk. Novinkou



Jessica Alba ukazovala svoje sexi krivky už tri mesiace po pôrode.



stenu a prevísajúcu kožu jednoducho odreže a zašije. Ak vám okrem nariasenej pneumatiky prekáža aj nadbytočný tuk, vyrieši to liposukcia. Oba zákroky sa môžu robiť naraz a na pamiatku vám po nich zostane tenká jazva.

Ani prsia nebudú po dojení vyzeráť tak

som zástancom takýchto zákrokov. Teoreticky sa dá zoperovať aj viac vecí naraz, ale celú záťaž potom nesie pacientka. Musí si vytrpieť oveľa viac bolesti a aj prebratie z narkózy býva náročnejšie.“

Ak sa rozhodnete svoje krivky po pôrode riešiť s pomocou plastického chirurga, najskôr sa uistite, že v blízkej budúcnosti neplánujete ďalšie potomstvo. Inak je každá korekcia zbytočná. Navyše, koža sa nedá natahovať donekonečna. „Mal som pacientku, ktorá otehotnela mesiac po zväčšení prsníkov a rozhodne to nebol dobrý nápad. Po každom pôrode a dojení sa prsia zmenia a treba ich znova operovať,“ varuje lekár.

Chirurgické popôrodné vylepšenia síce novopečeným mamičkám pridávajú na sebavedomí a tešia sa z nich aj plastickí chirurgovia, no podľa psychológov tento trend nie je celkom v poriadku. „Po tehotenstve sa ženské telo mení, no to predsa nie je choroba,“ pripomína americká psychologička Diana Zuckermanová z National Research Center for Women & Families. Podľa nej si súčasnosť tak idealizuje dokonalú postavu, že každá žena sa chce podobáť na superštithe celebrity. A tak sa dávajú rezať aj pekné ženy s normálnou postavou, len aby sa priblížili nereálnym, počítačovo upraveným fotografiám. **E**

Ak sa rozhodnete svoje krivky po pôrode riešiť s pomocou plastického chirurga, najskôr sa uistite, že v blízkej budúcnosti neplánujete potomstvo.

medzi kozmetickými metódami je rádiofrekvencia. Elektromagnetické vlnenie prehrieva hlbšie vrstvy pokožky a vypína ju.

Ak vám však po pôrode namiesto brucha narástol kengurí vak, žiadny prístroj ani cvičenie vám nepomôže. „Nie vždy sa koža vráti do pôvodného stavu, veľa závisí od genetiky a od kvality kože. Niektoré ženy odrodia tri deti a majú stále pevné brucho, iným ovisne už po prvom tehotenstve a nespevnia ho ani pravidelným cvičením. Koža sa totiž nedá posilňovať ani formovať,“ vysvetľuje Jozef Fábry.

Tejto chybičky krásy sa môžete zbaviť abdominoplastikou – zákrokom, pri ktorom vám plastický chirurg spevní brušnú

ako kedysi a niekedy im dokonca do predpôrodnej formy nepomôžu ani silikóny. „Opadnuté prsia sa nedajú vyriešiť implantátmi, aj keď si to mnohé ženy myslia,“ upozorňuje plastický chirurg. „Najskôr ich treba zdvihnúť, až potom sa môže použiť implantát. Inak sa koža po čase natiahne a prsia znova poklesnú.“

Nie je to choroba

Mnohé pacientky doktora Fábryho si chcú dať chybičky krásy na svojom tele opraviť naraz. „Najmä Angličanky sa cítia, akoby prišli do butiky. Keď už pricestujú na Slovensko, chcú okrem liposukcie a nových prs aj facelifting, úpravu viečok, zväčšenie pier, jednoducho všetko. Nie