



Guide d'enseignement

Chirurgie plastique

Augmentation mammaire

Que faire si j'ai de la douleur?

- Il est possible d'avoir un inconfort (douleur, mal) modéré au niveau des seins. L'inconfort partira au bout de 2 à 3 jours.
- Vous pouvez, au besoin, prendre les médicaments contre la douleur (analgésiques) prescrits par votre chirurgien.
- Les médicaments contre la douleur peuvent donner de la constipation. Buvez beaucoup d'eau (6-8 verres par jour), mangez des fruits, légumes et céréales à grains entiers.
- L'enflure est normale après la chirurgie et est maximale entre la 2^e et 4^e journée. Ceci devrait s'améliorer au cours des 3-4 semaines suivant la chirurgie.
- Les ecchymoses (les bleus) sont normales et disparaîtront en 2-3 semaines.
- Des zones insensibles autour des incisions et à la peau sont aussi normales.

Que faire avec ma plaie, mon pansement, mes drains?

Un pansement couvre votre plaie.

- Gardez le pansement au sec (ne pas le mouiller) jusqu'au prochain rendez-vous avec votre chirurgien.
- Si vous n'avez pas de rendez-vous de contrôle avec votre chirurgien dans la première semaine, enlevez le pansement 3 jours après votre chirurgie. Il faut laisser en place les stéri-trips (petits collants).

Mon hygiène, puis-je me laver?

Le lendemain de la chirurgie, vous pouvez vous asseoir dans le bain, mais sans mouiller votre pansement. Pour l'hygiène du haut du corps, utiliser une débarbouillette.

- Vous pouvez prendre une douche lorsque vous aurez enlevé le pansement 3 jours après votre chirurgie. (si vous prenez un bain, il ne faut pas tremper le haut du corps):
 - Il ne faut pas frotter au niveau des cicatrices.
 - Asséchez doucement votre cicatrice après la douche.

Que faire avec mes médicaments?

Ne prenez aucun médicament contenant de l'aspirine ou un anti-inflammatoire non stéroïdien (Advil, ibuprofène, etc.) à moins d'avis contraire de votre chirurgien.

Quelles activités faire?

- Ne pas faire d'exercice ou de sport pour 4 semaines suivant la chirurgie.
- Évitez de lever vos coudes plus haut que vos épaules pour 4 semaines, afin de diminuer la tension (de tirer) sur les cicatrices. Évitez de soulever des objets lourds durant les 4 premières semaines.
- Dormez sur le dos pour les 4 premières semaines.
- Si vous avez eu une anesthésie générale (endormi) ou que vous avez reçu une narcose (analgésie ou calmants dans les veines), vous pouvez conduire votre auto 24 heures après la chirurgie et dès que :
 - Vous n'avez plus de douleur;
 - Que vous ne prenez plus d'analgésie pouvant causer de la somnolence.

*Certaines conditions exigent l'autorisation du chirurgien avant de reprendre la conduite de l'auto (ex: chirurgie de l'oeil, présence d'un plâtre...).

Dois-je porter un soutien-gorge ou une bande de compression (gaine)?

Suivre la consigne cochée

- Portez un soutien-gorge sans armature (sport) jour et nuit.
- Portez la bande de compression selon la recommandation de votre chirurgien.

!Quoi surveiller?

- Douleur qui augmente même avec les médicaments.
- Augmentation rapide du volume d'un ou des deux seins avec augmentation de la douleur.
- Signe d'infection de votre plaie telle que :
 - Rougeur qui semble augmenter;
 - Induration (gonflement) de la plaie;
 - Écoulement de pus;
 - Douleur;
 - Chaleur.
- Température plus grande que 38,5°C (101,3 F).
- Présence de beaucoup de sang sur vos pansements.

Si une de ces situations arrive, appelez la téléphoniste de l'hôpital et demandez à parler à votre plasticien ou celui de garde via le 418 525-4444 ou le 418 649-0252 et faites le 0.

Le soir, la nuit, la fin de semaine et les jours fériés, il faut appeler la téléphoniste et demander le plasticien de garde via le 418 525-4444 ou le 418 649-0252 et faire le 0.

Si vous n'avez pas réussi à parler à un plasticien, il faudra aller à l'urgence de l'hôpital où vous avez été opéré.

Quand seront mes prochains rendez-vous?

- Le centre de rendez-vous de chirurgie plastique communiquera avec vous pour prévoir votre rendez-vous de contrôle selon les recommandations de votre chirurgien.
- Plus d'informations vous seront données lors de ce rendez-vous concernant :
 - La mobilisation;
 - Les soins et massages de la cicatrice;
 - Le port de la gaine ou de la bande de compression
 - Le retrait des agrafes ou des points de suture si nécessaire, car certains fondent seuls;
 - Le retour au travail;
 - Autres.

Pour joindre l'unité de la chirurgie d'un jour :

- CHUL : 418 525-4444 poste 47448
- Hôpital de l'Enfant-Jésus : 418 649-5504
- Hôpital du St-Sacrement : 418 682-7511 poste 82142
- Hôpital St-François d'Assise : 418-525-4341
- L'Hôtel-Dieu de Québec : 418 691-5324

Guide validé par le Dr Sébastien Nguyen et les plasticiens du CHU de Québec.

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 4 juin 2015. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2020. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.