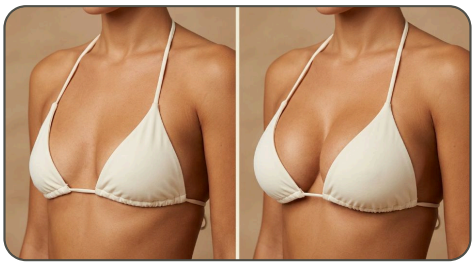
د. إياس المدانات
الوحدة 303، الطابق الثالث، المبنى B، مبنى ابن سينا 27، مدينة دبي الطبية، دبي، الإمارات العربية المتحدة
info@eyas.doctor · +971 50 108 8378

DR EYAS MEDANAT

الإرشادات · تكبير الثدي

تكبير الثدي (بالحشوات)



يضع تكبير الثدي حشوة خلف نسيج الثدي أو عضلة الصدر لإضافة الحجم وتحسين الشكل. تحتاج الحشوات نحو 3 أشهر لتستقر في موضعها النهائي — في البداية تكون أعلى وأكثر صلابة، وهذا متوقع.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء	التخدير	العودة إلى المنزل	المشد / الضماد
نحو 1–1.5 ساعة	تخدير عام	العودة في اليوم نفسه أو صباح اليوم التالي	حمالة صدر طبية داعمة ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع (دون سلك)

الغرز	العودة إلى العمل	الرياضة
عادةً قابلة للذوبان، تحت شرائط لاصقة	1–2 أسبوع (عمل مكتبي)	المشي من اليوم الأول؛ تمارين الجزء السفلي بعد 4 أسابيع؛ الصدر والذراعين بعد 6–8 أسابيع

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- اشتري حمالتي صدر طبيتين داعمتين بالمقاس الذي ننصح به (ذات الإغلاق الأمامي أسهل).
- إذا كان عمرك فوق 40 عامًا أو لديك تاريخ عائلي لسرطان الثدي، فقد تحتاجين إلى فحص حديث للثدي أولًا.
- جهّزي أغراضك في المنزل على ارتفاع بين الخصر والكتف حتى لا تمدّي يديك للأعلى في الأسابيع الأولى.

الاستعداد للجراحة

قبل 2–4 أسابيع

- توقف عن التدخين وجميع أشكال النيكوتين — السجائر والسجائر الإلكترونية والشيشة واللصقات والعلكة — قبل الجراحة بـ 4 أسابيع على الأقل وبعدها بـ 4 أسابيع. النيكوتين يضيّق الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الجروح، وهو السبب الأكثر شيوعًا لتأخر التئامها.
- أجرِ تحاليل الدم أو تخطيط القلب أو أي فحوصات نطلبها، وأحضر معك أي نتائج حديثة لديك.
- أخبرنا بجميع الأدوية والمكملات والمنتجات العشبية التي تتناولها، وبأي حساسية، وبأي مشكلات سابقة مع التخدير.
- إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني، أو تستخدم حقن إنقاص الوزن (مثل أوزمبيك أو ويغوفي أو مونجارو)، فأخبرنا مبكرًا — فبعضها يجب إيقافه قبل التخدير، وسنحدد لك الموعد بدقة.

- رتّب إجازة من العمل ومساعدة في المنزل للأيام الأولى، خاصة إذا كنت تعتني بأطفال صغار.

قبل 10 أيام

- أوقف الأسبرين والإيبوبروفين ومسكنات الالتهاب الأخرى، والمكملات التي تزيد سيولة الدم: زيت السمك / أوميغا 3، وفيتامين E، والجنكة، والثوم، والجنسنغ، والكركم. الباراسيتامول مسموح.
- لا توقف أي دواء مسيّل للدم موصوف لك (مثل الوارفارين أو الأبيكسابان أو الكلوبيدوغريل) من تلقاء نفسك — سنخطط لذلك معك ومع طبيبك.
- تجنب الكحول قبل الجراحة بأسبوع.

- أبلغنا فورًا إذا أُصبت بزكام أو حرارة أو سعال أو قروح البرد أو أي التهاب جلدي — قد نحتاج إلى تأجيل الجراحة حفاظًا على سلامتك.

اليوم السابق

- لا تتناول أي طعام خلال 6 ساعات قبل موعد دخولك. يمكنك شرب الماء فقط حتى ساعتين قبل الموعد، ما لم نحدد لك أوقاتًا مختلفة.
- تناول أدويتك الصباحية المعتادة مع رشفة ماء فقط إذا طلبنا منك ذلك.
- جهّز مكان تعافيك: وسائد إضافية، وملابس واسعة تُفتح من الأمام، وزجاجة ماء، وشاحن الهاتف في متناول يدك.
- رتّب أن يوصلك شخص بالغ إلى المنزل ويبقى معك أول 24 ساعة. لا يجوز أن تقود السيارة أو تستقل سيارة أجرة بمفردك بعد التخدير أو التهدئة.

يوم الجراحة

- استحم واغسل شعرك. لا تضع لوشن الجسم أو المكياج أو الرموش الصناعية أو طلاء الأظافر أو التان الصناعي أو العطر أو مزيل العرق.
- انزع المجوهرات والأقراط، واترك الأغراض الثمينة في المنزل. ارتدِ النظارات بدلًا من العدسات اللاصقة.
- ارتدِ ملابس واسعة ومريحة تُفتح من الأمام وحذاءً مسطحًا.
- أحضر هويتك وقائمة أدويتك، والمشد الضاغط إذا طلبنا منك شراءه.

3 بعد العملية

أدويتك

- أوغمنتين (مضاد حيوي): قرص واحد مرتين يوميًا مع الطعام لمدة 7 أيام. أكمل العلاج كاملًا حتى لو شعرت بتحسن. وأخبرنا قبل الجراحة إذا كانت لديك حساسية من البنسلين.
- ريباريل (لتخفيف التورم والكدمات): قرصان ثلاث مرات يوميًا لمدة 7–14 يومًا، حسب ما نحدده لك.
- بروفين (مسكّن للألم): تناوله فقط عند الحاجة ومع الطعام. إذا كنت لا تستطيع تناول المسكنات المضادة للالتهاب — مثلًا بسبب قرحة المعدة أو مشكلات الكلى أو الربو — فأخبرنا وسنعطيك بديلًا.
- كريم حمض الفوسيديك (كريم مضاد حيوي): ضع طبقة رقيقة على الجروح مرتين يوميًا بعد الاستحمام حتى تلتئم.

الأسبوع الأول

- استريحي وظهرك مرفوع بزاوية 30–45 درجة؛ ونامي على ظهرك لمدة 4–6 أسابيع.
- امشي في أرجاء المنزل كل ساعتين تقريبًا للحفاظ على الدورة الدموية.
- أبقي مرفقيك قريبين من جسمك — لا تمدّي يديك فوق مستوى الكتفين، ولا تدفعي نفسك من السرير بذراعيك، ولا ترفعي أكثر من 2–3 كغ.

- الشد في الصدر والإحساس بالحرقة في الحلمتين شائعان مع تمدد الأنسجة.

الجروح وحمالة الصدر

- ارتدي حمالة الصدر الداعمة (والرباط إن أعطيناك إياه) ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع، ولا تخلعيها إلا للاستحمام.
- يمكنك الاستحمام بعد 48 ساعة؛ أبقي الشرائط اللاصقة وجففيها بالتربيت. سنغيّرها أو نزيلها في موعد المراجعة.

- لا حمّام في البانيو ولا أحواض سباحة أو بحر أو ساونا لمدة 4 أسابيع.
- من الأسبوع الثالث، بعد التئام الجروح، ابدئي بجل أو شريط السيليكون للندبات.

على المدى الطويل

- لا حمالات صدر بسلك لمدة 3 أشهر.
- احتفظي ببطاقة الحشوة في مكان آمن — فيها الشركة والحجم والرقم التسلسلي.
- أخبري من يجري لك تصوير الثدي الشعاعي أو الموجات فوق الصوتية مستقبلًا بأن لديك حشوات.
- حشوات الثدي ليست أجهزة مدى الحياة؛ ننصح بمراجعتنا سنويًا أو عند ملاحظة أي تغيير.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
أكثر فترة شد وانزعاج. الحركة والمشي.

الأسبوع 1
المراجعة الأولى. العودة إلى العمل المكتبي، والقيادة عندما تستطيعين الضغط على الفرامل بقوة والالتفات دون ألم.

الأسبوع 4–6
تمارين الجزء السفلي؛ تستمر حمالة الصدر حتى 6 أسابيع.

الأسبوع 6–8
تمارين الجزء العلوي وحمالات الصدر الرياضية العادية.

الشهر 3
نزول الحشوات وليونتها؛ الشكل النهائي.

5 زيارات المتابعة

- بعد 4 أيام من الإجراء
- بعد أسبوعين من الإجراء
- بعد 4 أسابيع من الإجراء
- بعد 6 أسابيع من الإجراء

اتصل بنا فورًا إذا لاحظت

- أن يصبح أحد الثديين أكبر أو أكثر صلابة أو ألمًا من الآخر بشكل واضح.
- تورم أو احمرار أو تجمع سوائل يظهر بعد أسابيع أو أشهر من الجراحة.
- حرارة 38 درجة مئوية أو أكثر، أو قشعريرة، أو شعور عام بالتوعك.
- نزيف يبلل الضماد بالكامل، أو لا يتوقف بعد 10 دقائق من الضغط المستمر.
- تورم مفاجئ ومشدود ومؤلم، أو أكبر بوضوح في جهة من الأخرى.
- احمرار يمتد، أو حرارة متزايدة، أو صديد، أو رائحة كريهة من الجرح.
- ألم يزداد بدلًا من أن يتحسن، أو لا تسيطر عليه الأدوية التي أعطيناك إياها.
- ألم أو تورم أو احمرار في ربلة الساق، أو ضيق تنفس جديد أو ألم في الصدر — اتصل بـ 998 أولًا.

⊕ ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس أو نزيف شديد لا يتوقف: اتصل بالإسعاف على 998 أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ، ثم أبلغنا.

أسئلة خلال فترة التعافي — راسل العيادة أو اتصل بها في أي وقت — لا يوجد سؤال صغير، ومن الأفضل دائمًا أن تسأل مبكرًا. **+971 50 108 8378**
info@eyas.doctor · (WhatsApp) **8378**

يقدّم هذا الدليل نصائح عامة. قد يعطيك د. إياس تعليمات خاصة بك — في الاستشارة أو عند عودتك إلى المنزل بعد العملية. إذا اختلفت تعليماته عن هذا الدليل، فاتبع تعليماته. وإذا لم تكن متأكدًا، راسلنا. آخر مراجعة: نوفمبر 2026.