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

شد الثدي



يعيد شد الثدي تشكيل نسيج الثدي ويرفع الحلمة إلى وضع أكثر شبابًا، مع حشوة أو بدونها. تمتد الندبات حول الهالة وغالبًا عموديًا أسفلها؛ والعناية بها في الأسابيع الأولى تمنح أفضل نتيجة على المدى الطويل.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء	التخدير	العودة إلى المنزل	المشد / الضماد
نحو 2–3 ساعات	تخدير عام	العودة في اليوم نفسه أو صباح اليوم التالي	حمالة صدر طبية داعمة ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع

الغرز	العودة إلى العمل	الرياضة
معظمها قابل للذوبان؛ قد يُقصّ بعضها بعد أسبوعين	أسبوعان (عمل مكتبي)	المشي من اليوم الأول؛ الرياضة الكاملة بعد 6 أسابيع

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- اشتري حمالتي صدر طبيتين داعمتين بإغلاق أمامي بالمقاس الذي ننصح به.
- إذا كان عمرك فوق 40 عامًا أو لديك تاريخ عائلي لسرطان الثدي، فقد تحتاجين إلى فحص حديث للثدي أولًا.
- إذا كنتِ تخططين للحمل أو لخسارة وزن كبيرة، فأخبرينا — فكلاهما قد يغيّر النتيجة.

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، ونامي على ظهرك لمدة 4–6 أسابيع.
- امشي بهدوء في أرجاء المنزل كل ساعتين تقريبًا.
- أبقي ذراعيك تحت مستوى الكتفين ولا ترفعي أكثر من 2–3 كغ.
- إذا وُضعت أنابيب تصريف، فسجّلي كمية السوائل؛ وعادةً تُزال خلال أيام قليلة.

الجروح وحمالة الصدر

- ارتدي حمالة الصدر الداعمة ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع، ولا تخلعيها إلا للاستحمام.
- يمكنك الاستحمام بعد 48 ساعة (أو بعد إزالة الأنابيب)؛ أبقي الشرائط في مكانها وجففيها بالتربيت.

- من الشائع وجود مناطق صغيرة بطيئة الالتئام حيث تلتقي الندبات أسفل الثدي — أبقيها نظيفة وجافة وسنقوم بتضميدها.
- لا بانيو ولا أحواض سباحة ولا ساونا لمدة 4 أسابيع.

الندبات

- بعد التئام الجروح تمامًا (عادةً بعد نحو 3 أسابيع)، ابدئي باستخدام شرائط السيليكون للندبات. ارتديها ليلًا ونهارًا، ولا تنزعيها إلا للاغتسال، لمدة 3 أشهر على الأقل.
- تكون الندبات وردية ومتماسكة في البداية، ثم تلين وتبهت تدريجيًا خلال 12–18 شهرًا.
- أبعدي الندبات عن الشمس لمدة عام على الأقل — فالشمس تجعلها أغمق. غطّيها، أو استخدمي واقي SPF 50 بعد التئامها.

ما الذي تتوقعينه

- بعض عدم التماثل أمر طبيعي. لا يوجد ثديان متطابقان تمامًا، قبل الجراحة أو بعدها، وقد تبقى فروق صغيرة في الحجم أو الشكل أو موضع الحلمة.
- كثيرًا ما يهدأ التورم بشكل غير متساوٍ، لذا قد يبدو أحد الجانبين مختلفًا عن الآخر في الأسابيع الأولى. انتظري 3–6 أشهر قبل الحكم على الشكل النهائي.
- قد يقل الإحساس في الحلمة أو يزداد أو يختلف بين الجانبين لعدة أشهر. وعادةً يتحسن مع الوقت، لكن في بعض الحالات قد يكون التغيّر دائمًا.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
شد وألم؛ إزالة الأنابيب (إن وُجدت) في الأيام الأولى.

الأسبوع 1–2
مراجعات وتغيير الضمادات. العودة إلى العمل المكتبي بعد نحو أسبوعين.

الأسبوع 6
يمكن تخفيف حمالة الصدر؛ العودة إلى النادي.

الشهر 3–12
يستقر الثدي؛ وتتحول الندبات من الوردي إلى الفاتح خلال عام.

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

⚠ تحوّل لون الحلمة أو الهالة إلى الأزرق الداكن أو الأسود.

⚠ أن يصبح أحد الثديين أكبر أو أكثر صلابة أو ألمًا من الآخر بشكل واضح.

⚠ 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** (WhatsApp) · info@eyas.doctor

---

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.