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

تصغير الثدي



يزيل تصغير الثدي نسيج الثدي والدهون والجلد الزائد لجعل الثديين أصغر وأخف وأعلى. تلاحظ كثير من المريضات راحة من شد الرقبة والظهر فورًا تقريبًا.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء	التخدير	العودة إلى المنزل	المشد / الضماد
نحو 2–3 ساعات	تخدير عام	عادةً ليلة واحدة	حمالة صدر طبية داعمة ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع

الغرز	العودة إلى العمل	الرياضة
معظمها قابل للذوبان	2–3 أسابيع	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.
- قد تحتاجين إلى فحص حديث للثدي أولًا، بحسب عمرك وتاريخك الصحي.
- رتّبي مساعدة في المنزل للأسبوع الأول — لا يجب أن تحملي الأطفال أو أكياس التسوق.

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 كل ساعتين تقريبًا، ومارسي تمارين الساقين والتنفس التي نعلّمك إياها.
- الذراعان تحت مستوى الكتفين؛ ولا ترفعي أكثر من 2–3 كغ.
- إذا وُضعت أنابيب تصريف، فعادةً تُزال خلال 1–3 أيام.

الجروح وحمالة الصدر

- حمالة الصدر الداعمة ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع.
- الاستحمام بعد إزالة الأنابيب؛ أبقي الشرائط وجففيها بالتربيت.
- من الشائع وجود مناطق صغيرة بطيئة الالتئام عند قاعدة الندبة العمودية — سنعتني بها معك.
- 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.
- وقد تتأثر الرضاعة الطبيعية مستقبلًا.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
ألم وشد؛ إزالة الأنابيب.

الأسبوع 1–2
مراجعة الضمادات؛ المشي لمسافات أطول كل يوم.

الأسبوع 2–3
العودة إلى العمل في معظم الوظائف.

الأسبوع 6
النادي وحمالات الصدر العادية (دون سلك حتى 3 أشهر).

الشهر 3–12
يستقر الشكل؛ تنضج الندبات وتبهت.

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.