

# 產後媽咪大改造～體型雕塑手術

◎基隆長庚醫學美容中心主任 潘俊豪

「潘

醫師，我之前已經花無數金錢和時間，做了許多無效的治療，還好最後遇見您！」、「潘醫師，果然只有你告訴我實話，所以我又回來找你做手術。」、「潘醫師，我看了我朋友讓您做的產後體雕手術結果，我才有勇氣來找您。」。



## 現職

長庚診所醫學美容中心整形外科主治醫師  
桃園長庚醫學美容中心整形外科主治醫師

## 學歷

中山醫學大學醫學系

## 專長

體型雕塑（抽脂、腹部成形術、自體脂肪移植）、眼整形（雙眼皮、開眼頭及眼尾）、臉部拉皮（內視鏡）、鼻整形、乳房整形（自體脂肪隆乳、果凍矽膠隆乳、提乳、男性乳房症）

這些身心俱疲的產後媽媽常常四處求醫尋求幫助，只為了能恢復年輕時的身材模樣，但卻常常因為接受不適當的治療方式，而身心俱疲，失望受傷。因為不是每一個人都有勇氣進行手術治療，也不是每一個人都能接受身體遺留手術疤痕。所以每當在門診遇到這樣的病人，我總是會花更多時間，耐心地衛教她們正確的觀念，希望不要造成她們身心的二次傷害。

## 產後婦女面臨的身材問題

在傳統傳宗接代的觀念下，婦女不但要肩負生兒育女的重責大任，還要面臨產後身材變形走樣，而產生的身體及心靈上的問題。在臨床經驗中，產後婦女身材的變化，常常面臨的問題有：腹部皮膚鬆弛、妊娠紋、腹部及腰部脂肪堆積（腰圍及腹圍增加）、腹壁肌肉鬆弛、肚臍突起變形、乳房下垂、乳房上半部體積減少、乳暈及乳頭變大、大腿脂肪堆積等。

文獻上也指出經產婦、多胞胎妊娠、高齡產婦，產後身材變形的問題會更加嚴重。經過運動、健身、飲食控制減肥等各種方式，仍然不能改善局部變形的身材，產後體型雕塑手術就是她們最聰明的選擇。

## 產後體型雕塑手術

產後體型雕塑手術的方式包含：抽脂手術、腹部成形術、肚臍成形術、腹壁肌肉重建手術、提乳手

術、自體脂肪豐胸手術、果凍矽膠隆乳手術、乳暈及乳頭整形等手術。

當您決定進行產後體雕手術時，請務必找合格的醫師諮詢，聽取醫師建議，充分溝通以利找到適合自己的手術方式。您一定要知道，產後體雕手術可改善身體曲線，但不是用來減重。

### ● 術前注意事項

手術前需主動告知醫師是否有糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病；凝血功能不良、靜脈曲張、深部靜脈栓塞等疾病；有計畫再次懷孕的婦女建議延後手術；使用避孕及賀爾蒙藥物；有疤痕增生體質者；其他過去手術史及藥物過敏史。而醫師也會提醒您手術前兩星期停止抽菸及喝酒；前一星期，停用抗凝血藥物或預防中風的營養食品，避免術後流血問題。若需全身麻醉的手術，手術前會安排做抽血、胸部X光、心電圖等檢查，且手術前需禁食8小時。

### ● 術後注意事項

手術後，若身體狀況允許可儘快下床活動，避免產生靜脈栓塞。手術部位會有腫脹、瘀青或麻木感的情形，約持續數週，恢復速度因個人體質會有所不同。手術傷口先以消毒過棉枝沾生理食鹽水或煮沸過的冷開水，拭淨擦乾後再薄塗藥膏，原則上一天兩次或視情況增減換藥次數。術後的疤痕需照顧使其淡化不明顯。

如進行抽脂手術、腹部成形術，術後在開刀房內會立即穿上塑身衣，術後塑身衣建議穿戴1~3個月。進行提乳

手術、果凍矽膠隆乳手術前，須準備合適的術後胸罩，並依照醫師指示的時間穿戴，約6個月後即可穿戴一般胸罩。如進行自體脂肪豐胸手術，術後請維持脂肪移植部位在溫暖環境下，並且不要特意減重，以提高自體脂肪存活率。如進行腹部成形術，術後臥床時雙腳呈曲膝抬高狀況，走路時也以微彎腰姿勢行走為宜，可減輕腹部術後傷口張力，減輕傷口疼痛。如進行抽脂手術、腹部成形術後1個月，需於手術處進行局部按摩，以避免皮膚表面產生不規則。

### ● 找合格醫師諮詢確保手術安全

在最後，提醒最重要的一件事，產後體型雕塑手術有一定的風險，大家請找衛生福利部部定整形外科專科醫師親自諮詢並進行手術，以確保病人安全及手術結果。🏥



▲產後體型雕塑手術能幫助媽咪們找回理想體態