



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

# Bröstreduktion

Information



Denna information har utformats för dig som ska göra en bröstreduktion (bröstförminskning).

Vi vet att du och din familj kommer att ha många frågor om vård och behandling. Vi hoppas att du ska hitta svar på en del av dina frågor i denna information.



## Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på [www.1177.se](http://www.1177.se)

Plastikkirurgmottagningen (helgfri mån-fre kl 7–9.30)

018-611 54 36

Kontaktsjuksköterska (helgfri mån-fre)

018-611 94 61

Vårdavdelning 85 F2 (akuta besvär, kvällar och helg)

018-611 54 25



Vänd sida för  
att läsa mer!

# Före operationen

## Tobak och nikotin

Du ska **avstå** från tobak och nikotin, minst 6, helst 8 veckor före och efter operationen.

Du som använder tobak och nikotin har en ökad risk att drabbas av komplikationer under och efter en operation. Vanliga komplikationer är sämre sårhäkning, infektion, samt problem med hjärta, lungor och kärl. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid. Genom att avstå från tobak och nikotin före och efter operation minskar du risken för komplikationer.

Tobak och nikotin innehåller skadliga ämnen oavsett på vilket sätt du får i dig dem. Detta gäller även snus, tuggtobak och vattenpipa samt ersättningsprodukter såsom nikotinplåster. Nikotin gör att blodkärlen drar ihop sig och att kroppen läker sämre.

## Alkohol

Vi rekommenderar att du **avstår** från alkohol minst 6, helst 8 veckor före och efter operationen.

Du som dricker alkohol har en ökad risk att drabbas av komplikationer under och efter en operation. Bland annat ökar risken för akuta blödningar, sämre sårhäkning, infektioner, samt problem med hjärta och lungor i samband med operation. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid.

## Eventuella läkemedel

Det finns flera olika blodförtunnande och smärtlindrande läkemedel som kan göra att du blöder lättare under operationen. Därför är det viktigt att du berättar för din kirurg och narkosläkare om de läkemedel du tar. Ta inte acetylsalicylpreparat (till exempel Albyl, Aspirin, Bamyd, Dispril, Magnecyl, Treo) eller NSAID (till exempel Voltaren, Ipren) under två veckor före operationen då det ökar blödningsbenägenheten. Smärtstillande läkemedel som Alvedon och Panodil går bra att ta.

## Att tänka på inför operationen

Du kan inte opereras om du har en pågående infektion i kroppen eller på huden eftersom det ökar risken för sårhäkningsproblem och komplikationer. Vi ber dig omgående kontakta plastikkirurgmottagningen om något av följande tecken/symtom uppstår:

- Infektion
- Sår
- Rödnad vid operationsområdet
- Feber

## Mammografi

Innan du som patient genomgår en bröstreduktion ska en mammografiundersökning genomföras om du är äldre än 40 år eller om det finns känd ärftlighet för bröstcancer. Denna undersökning måste ha genomförts senast 3 månader före planerad operation. Remiss ombesörjs av plastikkirurgmottagningen.

## Kläder, skor och värdesaker

Det är bra om du har rymliga kläder med dig inför hemresan då operationsområdet ibland kan svullna lite och förbandet tar plats. Ta med fördel med dig en skjorta så du slipper lyfta armarna över huvudet när du är nyopererad. Lämna så mycket som möjligt av dina värdesaker och smycken hemma. Du ansvarar själv för dina värdesaker under sjukhusvistelsen.

## Kom ihåg att ta med till vårdavdelningen:

- Eventuella läkemedel i originalförpackning och aktuell läkemedelslista

Om du äter specialkost anger du det i den elektroniska hälsodeklarationen som du fyller i via 1177 inför din operation.

## Kostrutiner

Det är alltid viktigt för ditt välbefinnande vad du äter och dricker. Inför och efter en operation är det extra viktigt med näringsrik och hälsosam mat. Det leder till en bättre läkning och återhämtning, samt minskar risken för sårinfektion efter operationen. Ät regelbundna måltider. Frukost, lunch och middag, samt ett till tre mellanmål, är en bra fördelning. Ät frukt och grönsaker varje dag. Det är inte lämpligt att försöka gå ned vikt precis innan eller efter operation då kroppen behöver näringen för att kunna läka på ett bra sätt.

## Om operationen

Bröstreduktion är en operation som innebär en förminskning av bröstet. Ingreppet är inte kosmetiskt utan utförs på grund av uttalade besvär med tung byst. Vid operationen flyttas bröstvärtan upp till en ny position och överflödigt hud, fett och körtelvävnad avlägsnas.

På operationsdagens morgon träffar du operatören som med en tuschpenna markerar operationsområdet på dig. Under operationen är du sövd och ingreppet tar cirka 2–3 timmar. I vissa fall lägger kirurgen in tunna slangar, så kallade dränage, i operationsområdet för att leda bort sårvätska och eventuella efterblödningar. Direkt efter avslutad operation får du en speciell mjuk BH som ger stöd åt bröstet och håller förbandet på plats.

## Efter operationen

Efter operationen kontrollerar vi ditt operationsförband och att BH:n sitter rätt. Vi kontrollerar också att urinproduktionen kommer igång. Normalt kan du äta och dricka på operationsdagen.

## Mobilisering och rörelseträning

Tillsammans med vårdpersonal kommer du efter några timmar att få sitta på sängkanten, stå upp och gå. Det är viktigt att du så snart det är möjligt kommer upp och rör på dig. Det främjar blodcirkulationen och minskar risken för blodpropp.

## Sjukhusvistelse

Operationen brukar utföras i dagkirurgi, vilket innebär att du går hem samma dag.

## Före hemfärd

Innan du lämnar avdelningen får du vid behov ett e-recept på nyinsatta läkemedel. Du får också information om vilken typ av hudförslutning ditt sår har samt stämna av tider för återbesök.

# Efter sjukhusvistelsen

## Dränage

Om du går hem med dränage får du med dig instruktioner om hur dränagen ska skötas. Dygnsmängden ska mätas varje dag – fyll i dränageschemat. Kontakta plastikkirurgmottagningen när dygnsmängden är mindre än 30 ml per dränage. Dränagen tas bort på plastikkirurgmottagningen, men vid lång resväg går det bra att vända sig till vårdcentral nära dig. Så länge dränagen är kvar ska du inte duscha.

## Smärtlindring

Smärta förekommer i olika grad efter en operation. Hur vi reagerar på smärta är individuellt och det är bara du som kan ange hur ont det gör. Det kan spänna, svida och göra ont i operationsområdet i början. Det är inget som är konstigt. Det kan också vara svårt att röra armar och axlar fullt ut. Målet med smärtbehandlingen är smärta på acceptabel och hanterbar nivå. Du ska kunna slappna av, vila och få en sammanhängande nattsömn. Efter operationen får du därför regelbundet smärtlindrande läkemedel. Fortsätt ta din eventuellt ordinerade smärtlindring första veckan efter operationen. Det är viktigt att ta tablettorna regelbundet för att få bra effekt.

**Kraftig smärta kan vara ett tecken på komplikation och du bör då kontakta oss.**

## BH

Efter operationen får du en BH för att ge stöd åt bröstet.

- BH:n ska användas dygnet runt i 4 veckor efter operationen, därefter dagtid i ytterligare 2 veckor (tas av vid dusch och när den behöver tvättas)
- Du kan använda egen BH – viktigt då att den är utan byglar, har breda axelband och är bred i sidan
- Använd inte en hårt åtsittande sport-BH
- Avvakta med bygel-BH tills du varit på återbesök till din kirurg

## Dusch och bad

- Dusch går bra 3 dagar efter operationen (om dränagen avlägsnats minst ett dygn innan)
- Använd mild tvål. Om yttre förbandet lossnar, sätt på ett nytt (finns att köpa på apotek)
- Bad går bra efter 4 veckor om sårerna är helt läkta

## Sårläkning

En bröstreduktion är ett mycket vanligt och säkert ingrepp men som vid all kirurgi kan alla typer av komplikationer uppstå. En normal läkningsprocess innebär:

- Svag rodnad och klåda i sårkanterna
- Blåmärken som skiftar i färg
- Knölar runt ärret

En infektion kan uppstå på grund av att det kommer bakterier i operationsområdet. Du ska vara uppmärksam på risken för detta. Det är därför viktigt att du kontrollerar operationsområdet varje dag. Vid ökad rodnad, svullnad, ömhet, smärta, feber eller vätskande sår bör du kontakta plastikkirurgmottagningen.

Då bröstvårtan flyttas upp kan det påverka blodcirkulationen till denna – om bröstvårtan blir mörk eller ser konstig ut bör du ta kontakt med plastikkirurgmottagningen.

## För finare ärrbildning, rekommendation

Efter operationen är ärren ofta mörka och knöliga. De kan även bli breddökade och kliä.

- Tejpa ärren med kirurgtejp i minst tre månader, finns att köpa på apoteket. Byt tejp med 7–10 dagars mellanrum, gärna i samband med dusch
- Det är viktigt att torka operationsområdet ordentligt innan du tejp på nytt
- Om det vätskar från någon del av ärret, så skall du inte tejp där. Sätt i stället en torr kompress över området som vätskar
- Om du får reaktion av tejp, så som rodnad hud, kan du avvakta 1 - 2 dagar innan du sätter på ny tejp. Kontakta plastikkirurgmottagningen om rodnaden kvarstår
- Om huden är torr när du byter tejp, kan du smörja med mjukgörande kräm för att förbättra elasticiteten. Låt krämen torka innan du sätter på ny tejp
- Undvik att sola på ärren första året efter operation

## Känsl i bröstvårtor

Efter operationen kan du tappa känslan i dina bröstvårtor. Ibland kommer den tillbaka efter några månader eller något år, ibland inte alls. Operationen kan också leda till nedsatt amningsförmåga och hudöverskott (vanligtvis vid den yttre BH-kanten). Viss kvarvarande asymmetri mellan bröstet är inte ovanligt.

## Aktivitet

Det är viktigt att vara i rörelse och leva som vanligt även om det gör ont efter operationen. Dagliga promenader är att rekommendera. Att tänka på under läkningsförloppet:

- Undvik tunga lyft (max 1 kg) och aktiviteter som gör dig andfådd under de första 2 veckorna efter operationen
- Undvik även tyngre fysisk ansträngning så som dammsugning för att minska risken för blödning och att såren spricker upp de första 2 veckorna. Därefter kan du försiktigt börja med mer aktivitet
- Undvik att stretcha ut huden vid operationsområdet tills operationssåren är helt läkta
- Prata med din kirurg vid utskrivning om hur du ska tänka kring träning och aktivitet

## Sjukskrivning

Du blir sjukskriven i 2–4 veckor. Intyg skickas elektroniskt till Försäkringskassan. På 1177.se kan du se ditt sjukintyg under "Mina intyg".

## Uppföljning

Återbesök till plastikkirurgmottagningen:

- 1 vecka efter operation blir du kallad till sköterskebesök för sårkontroll. Besöket kan eventuellt ske på hemorten – då behöver du boka den tiden själv
- Besök hos läkare sker 3–5 månader efter operation. En kallelse kommer per post/via 1177

# Mammografi

Vid kallelse till mammografiundersökning efter operationen, kontakta mammografienheten och berätta att du har opererat dig i bröstet.

*Observera att detta är generella rutiner och att det kan ändras utifrån individuella behov.*



## 1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



## Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:  
[patientkontakt@akademiska.se](mailto:patientkontakt@akademiska.se)  
Patientkontakt 018-611 30 33,  
Växel: 018-611 00 00  
[www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)