

## La reconstruction mammaire par lambeau libre PAP

Ce document a été conçu pour vous donner des informations sur votre prochaine hospitalisation et la façon d'anticiper et de préparer de façon optimale votre retour à domicile. Il s'agit d'informations générales et modifiables selon votre situation de soins.

1. Le jour opératoire ou le soir précédent, le chirurgien effectuera les « dessins » sur la ou les zones cutanées à opérer. Ils se réalisent au moyen d'un stylo type « feutre », stérile, dont le dessin disparaît par la suite. Profitez-en pour lui poser les questions éventuelles restées en suspens.
2. Normalement, vous avez reçu une ordonnance et l'information pour commander votre panty de contention avant votre intervention. Prenez-le avec vous. Il est à porter dès l'intervention 24h/24 pendant 4-6 semaines.
3. La veille au soir et le jour opératoire, vous prendrez une douche avec un savon désinfectant disponible dans notre service. Pour garantir un effet optimal, vous devez le faire mousser et le laisser agir au minimum 2 minutes avant de procéder au rinçage. Il est aussi acceptable de vous doucher avec votre savon personnel. La veille opératoire, nous vous demanderons de vous raser les aisselles et le pli de l'aîne.
4. Pendant l'hospitalisation, l'infirmière vous confectionnera une contention souple permettant de maintenir les compresses en place sans l'utilisation de pansement adhésif. Vous recevrez une ordonnance pour un soutien-gorge adapté et les indications spécifiques pour le commander. En général, vous le porterez 24h/24 pendant 2 semaines, puis 4 semaines le jour. Vous pouvez le retirer la nuit, si c'est inconfortable pour vous. Ce soutien-gorge sera adapté par le chirurgien si nécessaire lors de vos rendez-vous en policlinique.
5. Votre retour à domicile peut avoir lieu entre le 5ème et le 8ème jour postopératoire avant 11h.
6. Vous recevrez une ordonnance pour le traitement de thrombo-prophylaxie à poursuivre à domicile. (Si la reconstruction d'un sein, pendant 2 semaines ; si la reconstruction des deux seins, pendant 3 semaines.)

Prévoyez l'aide de votre entourage, car il faudra éviter de:

- Porter des charges lourdes (environ 10-15 kg maximum pendant 6 semaines)
- Accomplir des tâches ménagères lourdes et répétitives
- Soulever des enfants en bas-âge (prenez-les plutôt sur vos genoux)
- Vous pencher en avant pour ramasser un objet (pliez plutôt les genoux, en gardant le dos droit)
- Dormir à plat (ajoutez un oreiller supplémentaire sous la tête et les genoux)
- Dormir sur le ventre ou sur le côté, environ 6 semaines
- Vous balader avec de gros chiens tenus en laisse
- Reprendre vos activités sportives prématurément, discutez-en d'abord avec votre chirurgien (selon le type de sport, prévoyez un délai de 6 semaines après l'opération)
- Exposer le nouveau sein au froid ou d'utiliser une bouillotte, car le nouveau est insensible (risque de brûlure).
- Vous baigner (bain, piscine, spa) pendant 4 semaines, la douche est autorisée au retrait de tous les pansements, tamponner pour sécher.

Et:

- Envisagez un temps de récupération d'environ 4 à 6 semaines
- Assurez-vous que l'on vous a remis la fiche d'exercices et de massage des cicatrices.
- Les vêtements compressifs peuvent être retirés le temps de faire votre toilette et le temps nécessaire à leur entretien.

Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire en voiture. Pour votre confort, vous pouvez placer un petit linge entre vous et la ceinture. Pour votre sécurité, reprenez la conduite lorsque vous vous en sentez capable.

En suivant ces consignes, vous favoriserez la cicatrisation des sutures.

Lors de votre sortie, vous recevrez les ordonnances, les certificats nécessaires et votre prochain rendez-vous en consultation.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions ou à faire part de vos craintes au personnel soignant.

Nous serons heureux de vous rencontrer prochainement dans notre service.

## LEXIQUE:

Exemple d'un soutien-gorge de type brassière, sans armature, à contention légère.

