

Bien me préparer à ma reconstruction mammaire



Vous allez bientôt avoir une opération (prothèse ou lambeau) pour reformer l'un de vos seins ou les deux. Cette fiche vous aide à préparer votre séjour à l'hôpital et votre retour à la maison.

Quelles sont les précautions à prendre **AVANT** chaque opération?

- > **Cessez la nicotine** sous toutes ses formes (tabac, cigarette électronique, timbres) 4 à 6 semaines avant votre opération. Votre équipe de soins pourra vous donner des conseils.



- > Respectez les directives reçues à propos de vos médicaments. Vous ne devez pas prendre certains médicaments ou produits de santé naturels avant une opération. Discutez-en avec votre médecin ou l'infirmière de la clinique préopératoire.
- > Si vous prenez du tamoxifène, vous devez le cesser 2 semaines avant chaque chirurgie et vous devez le reprendre 2 semaines après votre chirurgie. Ces médicaments augmentent le risque de caillot dans une veine (phlébite).

- > Passez un examen en radiologie (« angioscanner ») (DIEP seulement).
- > Votre chirurgien vous prescrira un soutien-gorge de maintien et une gaine pour le ventre. Vous pouvez vous les procurer à la Fondation Virage du CHUM (voir l'Annexe 2). Le jour de votre chirurgie, apportez 1 à 2 soutiens-gorge de maintien avec fermeture à l'avant et 1 à 2 gaines pour le ventre.
- > Demandez à votre chirurgien comment remplir vos formulaires d'assurance.

Il existe des fiches sur la façon de vous préparer à votre opération. Consultez-les.

Quelles sont les précautions à prendre **APRÈS** chaque opération?

- > **Poursuivez l'arrêt de la nicotine** sous toutes ses formes pendant 6 semaines.
- > **Soulagez votre douleur** en prenant les analgésiques que votre chirurgien vous a prescrits. La douleur est plus intense les 3 ou 4 premiers jours après la pose d'un lambeau. Elle diminue ensuite jour après jour. Si votre douleur dépasse 4 sur une échelle de 0 à 10 (voir Bloc-notes page 7), avisez rapidement l'infirmière. Ces médicaments peuvent donner de la constipation. Parlez-en à votre équipe de soins.

> **Gardez une position au lit qui n'étire pas vos plaies.** Consultez la fiche qui correspond à votre reconstruction (lambeau, prothèse).

> **Faites vos exercices de respiration** le plus tôt possible après l'opération pour empêcher des problèmes aux poumons. L'infirmière vous expliquera la meilleure façon de les faire. Consultez la fiche santé [Exercices respiratoires après une opération.](#)

> **Levez-vous, marchez, bougez.**

Si votre sein a été reconstruit avec un **lambeau** :

- vous pouvez vous lever une première fois le soir même après votre opération selon votre tolérance. Vous aurez une sonde urinaire et des bas qui serrent vos jambes par intervalles. Vous prendrez des médicaments qui rendent votre sang plus fluide (anticoagulants) pour prévenir les caillots dans une veine (phlébite).

- vous pouvez vous asseoir dans un fauteuil et marcher dans le corridor le lendemain de votre opération. Portez des bas de soutien (anti-embolie).

Si on vous a posé une **prothèse** (sans lambeau) : on vous aidera rapidement à vous lever après votre opération d'un jour.



IMPORTANT

Un membre de l'équipe de soins doit être présent la première fois que vous vous levez de votre lit. Vous pourriez être étourdie. Au besoin, demandez un médicament contre la douleur (ex. : Tylenol) 20 à 30 minutes avant de vous lever.

Vous commencerez vos exercices selon les recommandations de votre équipe de soins. Cela est important pour que votre bras du côté opéré puisse bouger comme avant. Consultez la fiche de physiothérapie qui correspond à votre reconstruction.



Patiente avec des jambières pneumatiques.



> **Portez un soutien-gorge de maintien**

Si votre sein a été reconstruit avec un lambeau, vous devez porter en plus une gaine au ventre. Les deux doivent être portés en tout temps les 3 premières semaines, puis seulement le jour pendant les 3 semaines suivantes.

Comment prendre soin de mes drains?

Consultez la fiche santé [Prendre soin d'un drain après une opération](#) à ce sujet.

- > Vous aurez de 1 à 4 drains. Ces tubes font sortir le liquide de vos plaies. Le personnel infirmier vous montrera comment en prendre soin à la maison.
- > À votre retour chez vous, si le contenant de votre drain se remplit de liquide rouge clair tout d'un coup, alors que l'écoulement du drain avait diminué, appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM au **514 890-8086**.

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.

Comment prendre soin de mes plaies?

- > Vous aurez des pansements au sein (ou les deux) et là où le lambeau a été pris. Gardez-les bien propres. L'équipe de soins de l'hôpital ou du CLSC vous expliquera comment les changer.
- > Toutes les plaies sont fermées avec des points de suture qui tomberont d'eux-mêmes. Après la première visite à la clinique, elles seront couvertes de diachylons de rapprochement (Stéri-Strips).
- > Si votre reconstruction a été faite avec un lambeau, vous pourriez avoir des points de suture bleus. Ils montrent l'endroit où sont fixés les vaisseaux sanguins qui le nourrissent.



ATTENTION

Ne jamais appliquer de la glace ou de la chaleur, par exemple avec un « sac magique », sur le sein. Vous pourriez perdre le lambeau ou vous brûler.

- > Vous pouvez prendre une douche 2 jours après le retrait des drains, avec l'accord de votre médecin. Les diachylons de rapprochement se décolleront graduellement. Vous pourrez les enlever lorsqu'ils ne colleront plus à votre peau. Vous pouvez prendre un bain après 3 semaines si les drains ont été retirés.



Est-ce que je peux manger normalement?

Le retour à votre alimentation habituelle se fera petit à petit, selon votre état.

- Mangez des aliments riches en fibres (fruits, légumes crus, pain, céréales de grains entiers), sauf avis contraire.

Si vous avez un lambeau:

- vous pouvez ingérer des liquides dès votre retour à l'unité de soins après l'opération si votre chirurgien est d'accord.
- vous pouvez recommencer à manger comme d'habitude le lendemain de l'opération.
- Buvez beaucoup d'eau, sauf avis contraire. Cela aide à maintenir la circulation du sang dans le lambeau.



Que dois-je prévoir APRÈS mon retour à la maison ?

> **Massez vos cicatrices régulièrement, tous les jours.** (à partir de la 3^e semaine)
Consultez la fiche santé [Prendre soin de mes cicatrices par le massage](#).

- > **Suivez les conseils de votre infirmière sur :**
- la prise de médicaments (antibiotiques, médicaments contre la douleur et contre la constipation).
 - la conduite automobile. Vous ne pourrez conduire qu'après 2 à 3 semaines. Vous devez pouvoir bouger tous vos membres et ne plus prendre de médicaments contre la douleur.
 - la reprise des activités sexuelles. Attendez 2 semaines après votre opération.

Consultez les fiches santé sur les exercices à faire après une reconstruction et la fiche qui correspond à votre reconstruction.

Quels symptômes dois-je surveiller ?

Appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM au **514 890-8086** si vous avez :

- une douleur qui perdure, qui augmente ou qui revient, malgré les médicaments antidouleur
- une bosse (renflement) au ventre (si lambeau

Agissez de manière urgente en appelant au 514 890-8086 si vous avez l'un des signes suivants :

- une douleur vive, les jambes enflées ou de la difficulté à respirer (présence possible d'un caillot dans le sang)
- de la fièvre qui persiste 38,5 °C (101 °F) et plus



- une plaie plus rouge, plus chaude ou plus enflée
- une plaie qui coule (liquide jaune ou verdâtre)
- une plaie qui sent mauvais

- un saignement qui n'arrête pas
- un sein qui gonfle après que les drains ont été enlevés
- votre prothèse qui apparaît sur la peau (extrusion)
- un lambeau qui change de couleur, de texture ou de température

Pour plus de conseils, voyez la fiche santé [Prendre soin de soi après une opération au sein](#).

Aurai-je un suivi après mon opération ?

Vous verrez votre chirurgien plasticien à la clinique au moins 1 semaine, 3 semaines et 3 mois après votre reconstruction. Vous serez suivie par l'infirmière du CLSC si nécessaire (pansements, drains, etc.).

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Pour toute question liée à votre santé, vous pouvez appeler une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM.

> **514 890-8086**



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Questions-type à poser à votre équipe de soins ou à votre infirmière.

- > Où puis-je me procurer les soutiens-gorge?
- > Comment se fera le contrôle de ma douleur tout de suite après l'opération? Lors de ma récupération? Pendant combien de temps aurai-je mal?
- > Que faire si je n'ai personne pour m'aider à mon retour à la maison?
- > Qui peut m'aider si j'ai des questions au sujet de mes activités sexuelles?
- > Qui vérifiera le cahier dans lequel je dois inscrire tous les jours la quantité de liquide qui s'écoule de mes drains?
- > Puis-je contacter une autre patiente qui a subi la même opération que moi? Qui a vécu la période de récupération?



Plusieurs sources d'aide existent pour accompagner les femmes qui pensent faire ou font reconstruire leur sein. Il suffit de trouver celle qui répond le mieux à vos besoins.

Parole Onco

Programme d'accompagnement en cancer du sein. Demandez à votre équipe de soins qu'elle vous réfère.

Fondation Virage

Elle offre un soutien aux personnes atteintes de cancer.

Au CHUM, Pavillon C, 14^e étage.

> viragecancer.org

Fondation du cancer du sein du Québec

La Fondation du cancer du sein du Québec est fière de contribuer à informer et soutenir les femmes au moment de la reconstruction mammaire, grâce à une subvention pour la réalisation de ce projet.

> rubanrose.org

Centre des maladies du sein Deschênes-Fabia

Ce Centre, affilié au CHU de Québec, offre plusieurs vidéos d'information en ligne pour les femmes qui ont reçu un diagnostic de cancer du sein.

> centredesmaladiesdusein.ca

Réseau canadien du cancer du sein

Ce réseau national se dédie à l'éducation des patientes atteintes du cancer du sein et à la défense de leurs droits.

> cbcn.ca

La reconstruction mammaire au CHUM

> cicc.chumontreal.qc.ca

Cliquer sur Types de cancer → Cancer du sein

La Société canadienne du cancer

Elle offre du soutien aux personnes atteintes du cancer et à leurs proches. Elle offre entre autres un service pour entrer en contact avec d'autres personnes touchées par la maladie.

> cancer.ca

Soirée Bravoure

Événement d'information et de témoignages organisé par la Fondation du CHUM.

> chumontreal.qc.ca

Écrivez « soirée bravoure » dans la barre de recherche.

LIVRE

Une musicienne et son chirurgien de Danielle Ouellet, Éditions du passage.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

