

Bien me préparer à ma reconstruction mammaire



Vous allez bientôt avoir une prothèse ou un lambeau pour reformer votre sein 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) 6 semaines avant votre opération. Votre équipe de soins pourra vous donner des conseils.



- > Cessez tous les médicaments qui peuvent rendre le sang plus fluide (Aspirine, anti-inflammatoires ou produits naturels) selon les recommandations de votre médecin. Ils augmentent le risque de saignement.
- > Cessez de prendre des hormones comme le « Tamoxifen », **si** vous en prenez, avant et après chaque opération, selon les recommandations de votre médecin. Ces médicaments augmentent le risque de caillot dans une veine (phlébite).

- > Passez un examen en radiologie (« angioscanner ») (DIEP seulement).
- > Apportez 1 à 2 soutiens-gorge de maintien avec fermeture à l'avant et 1 à 2 gaines pour le ventre (pour le TRAM libre et le DIEP) le matin de l'opération.
- > 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. Sur une échelle de 0 à 10 (voir bloc-notes page 5), si votre douleur dépasse 4, avisez rapidement l'infirmière.



> **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 à ce sujet](#) ainsi que celle-ci : [Prendre soin de soi après une opération au sein.](#)

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

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

- vous devrez rester au lit pendant 24 à 48 heures. 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).

- ensuite, vous pourrez être dans un fauteuil et vous porterez des bas de soutien (anti emboliques).

- après, vous pourrez vous lever et marcher avec l'aide d'un membre de votre équipe de soins.

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



ATTENTION

Un membre de l'équipe de soins doit être présent la première fois que vous vous levez de votre lit. Vous pourriez être étourdie. Prenez un médicament contre la douleur (Advil, 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 une gaine ou un soutien-gorge de maintien**

Vous devez porter une gaine au ventre (si TRAM libre et DIEP) et un soutien-gorge de maintien tout le temps les 3 premières semaines puis le jour seulement pour 3 autres semaines.

Comment prendre soin de mes drains ?

Consultez la fiche [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, **rendez-vous à l'urgence**.

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. Votre équipe de soins 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 aurez un point de suture bleu. Il montre l'endroit où sont fixés les vaisseaux sanguins qui le nourrissent.



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 un bain ou 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.



Est-ce que je peux manger normalement ?

Pas tout de suite. 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.
- ne consommez pas de café, thé, Coca-Cola, Pepsi, boissons énergisantes, chocolats pendant 1 mois. Ils contiennent de la caféine qui contracte les vaisseaux sanguins et nuit à la circulation dans le lambeau.
- 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

(à partir de la 3^e semaine)

[Consultez la fiche à ce sujet.](#)

> 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 de physiothérapie après une reconstruction et la fiche qui correspond à votre reconstruction.

Quels symptômes dois-je surveiller ?

Prenez un rendez-vous à la **clinique** si vous avez :

- une douleur qui dure, qui n'est pas soulagée avec les médicaments, ou qui revient
- une bosse (renflement) au ventre (si lambeau)



Rendez-vous à l'**urgence** si vous avez :

- 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 [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 ?

Contactez votre équipe de soins ou votre infirmière ressource.



RESSOURCES UTILES

Fondation du cancer du sein du Québec :

> **rubanrose.org**

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.

La reconstruction mammaire au CHUM

> **cicc.chumontreal.qc.ca**

Cliquer sur l'onglet J'ai un cancer → Sein CICS → La reconstruction

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/votresante**

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.



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



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

- > Où puis-je me procurer les gaines et 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 ?



Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.



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



