

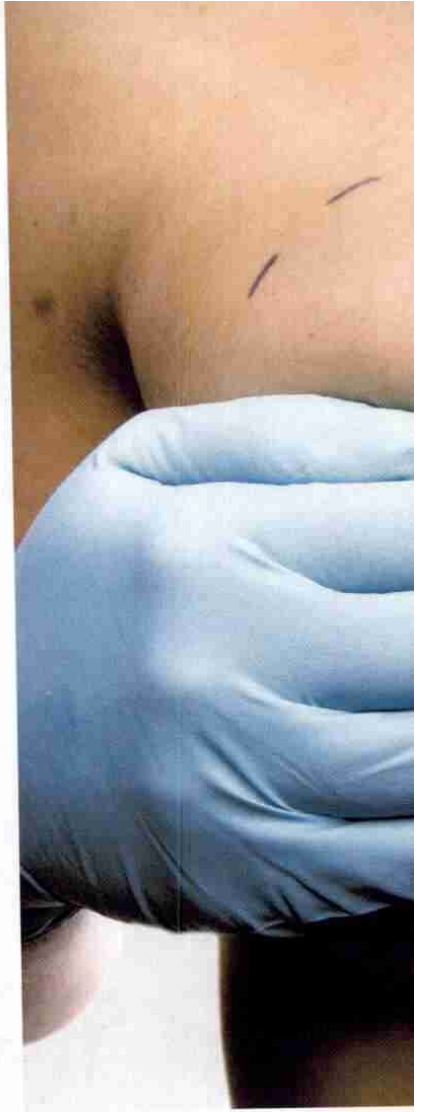
# Gerçek bir nıp/tuck hikayesi

yazı. İDİL ALTER

65 DD'den 65 B'ye olan göğüs küçültme yolculuğum, aynı zamanda hayatımın en radikal kararıydı. Türk kadınının muzdarip olduğu ortak problemlerden (armut vücut, geniş kalçalar, büyük göğüsler) birkaçına sahiptim ama hiçbiri büyük göğüslü olmak kadar 'canımı yakmıyordu'.



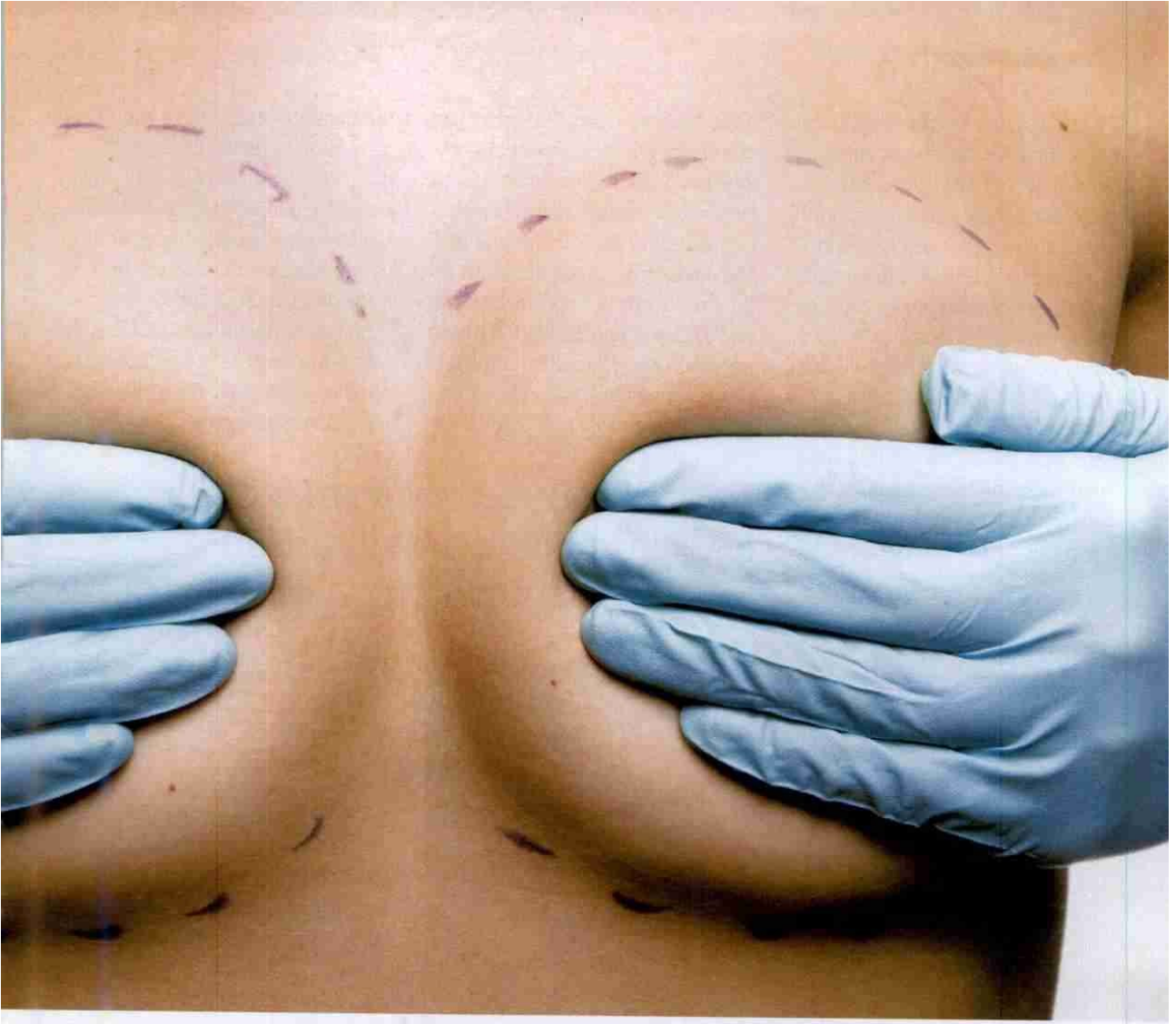
S anırım 11-12 yaşlarındaydım göğüslerimin arkadaşlarımla aynı büyüklükte olduğunu fark ettiğimde... Hazırlık sınıfındaydım, kimse giymezken ben sütyen giyiyor ve göğüslerimi saklamak için kambur duruyordum. Etrafımdakiler rahatlıkla bununla ilgili espri yaparken ben yerin dibine geçiyor, saklanacak delik arıyordum. Ergenliğin en kokuş zamanlarını XL kıyafetler giyerek kaçırmış bulundum. Göğüslerimden utanmamam gerektiğini fark ettiğimdeyse, çoktan 'büyük göğüslü' kategorisinde bir kadın olmuştum. Zaten istesem de istemesem de büyük göğüslerim yüzünden kadın gibi (ve tabii ki şişman!) görünüyordum. Büyük göğüslere sahip olanların hemen anlayacağı birkaç(!) giyim problemim ise şöyleydi: Hiçbir gömlek vücudunuza oturmaz, her zaman üst düğmeler siz fark etmeden bir toplantının ortasında açılır ya da patlar. Vücuda oturan şeyler giyildiğinde bütün dikkati göğüsler çeker. 'Abiye' ve 'dekolte' lugatımızın yasaklı kelimeleridir. Bikini ve iç



çamaşırın alışverişi, zevkten çok savaş gibidir ve sonu mutlaka histeri kriziyle biter. Bu örnekler kolaylıkla çoğaltılabilir ama bunlar içinde en önemli ve en kötüsü çektiğiniz ağrılarıdır! Sağlam bir egoyla bu saydıklarımın hepsiyle başa çıkabilirsiniz belki ama ağrılar... İşte büyük göğüsler bir sağlık problemi olmaya tam da orada başlıyor.

## Büyük göğüs eşittir dayanılmaz ağrılar

Sırtıma, omuzlarıma, belime vuran ağrıyla ağlamaktan uyuyamadığım geceler ve çalışamadığım günler artmaya başladıkça göğüslerim benim için 'gerçekten' sorun



olmaya ve ellerim uyuşmaya başladı. Oturarak çalıştığım için durum gittikçe bozuluyor, kamburlaşıyordum. İşte tam da bu zamanlarda halimi gören annem ve babam, ameliyata asla yanaşmayacağımı bilmelerine rağmen bana göğüslerini küçülten bir akrabamızdan bahsetmeye başladı. İlk duyduğumda neredeyse bayılıyordum. Ben mi?! Ameliyata asla dayanamazdım... Üstüne üstlük etrafındaki insanlar da bunun gereksiz bir ameliyat olduğunu düşünüp “Deli misin?!” ifadeli gözlerle bana bakıyorlardı. (Boşuna demişler “Varlığı bir dert, yokluğu yara” diye... Küçük göğüslü her za-

man size özenirken, siz çektiğiniz ağrıları düşünüp o insanları dövmek istiyorsunuz) Bir süre ötelemem de, bu uzak akrabayla yaptığım konuşmalar biraz içimi ferahlatmıştı. (İnsanın halinden aynı derdi çeken anlıyor bir tek.) Yine de etraftan duyduğum “Göğüs büyütme değil ama küçültmek çok zormuş!” ya da “Bu kadar canımın yanacağını bilsem asla yaptırmazdım” gibi cümleler bir türlü aklımdan çıkmıyordu.

#### **“Emzirebilecek miyim?”**

Artan ağrılarım o kadar ağır bastı ki annemin sözünü dinleyip-sonradan kahramanım olacak dokto-

rum-Prof. Dr. Ahmet Karacalar’dan randevu aldım. Başıma gelecekle önceden bilirsem daha rahat katlanabilirim diye düşünerek doktoruma “Başıma gelecek her şeyi bilmek istiyorum” dedim. Benim sabırsızlığım karşısında Ahmet Bey önce daha önce yaptığı operasyonların sonuçlarını görmemi istedi. Aklımda hiçbir soru işareti kalmamalıymış. Ahmet Bey’in önceki hastalarının ameliyat öncesi, sonrası ve yıllar sonrasının fotoğraflarından oluşan bir albüme -üç kere- baktım. Ahmet Bey içime sinmeyen bir şeyin olup olmadığını sorduktan ve benden pozitif cevap aldıktan sonra tüm detayları anlattı.

Ameliyattan bir gün, iki gün, bir hafta, bir ay ve bir buçuk yıl sonra olacakları, operasyonun aşamalarını ve hatta iyileşme sürecini günbegün anlattı. Yine de “Acaba keyfimdenden mi ameliyat oluyorum?” sorusunu aklımdan atamıyordum. Operasyonun adı estetik olunca, insan bunu düşünmeden edemiyor. Ama muayene sırasında Ahmet Bey, göğüs bölgesinde ciddi bir deformasyonun olduğunu, şekil bozukluğu, duruşumda bozukluk, kollarımın uyuşmasının ve ağrıların kaynağının bu olduğunu ba-

na açıkladı ve ekledi “Bu kadar yan etkinin yanına bir de hamileliği eklerseniz göğüsleriniz iki katına çıkacak, karnızdaki ağırlıkla birlikte duruşunuz iyice bozulacak.” Her kadın gibi diğer merakım da bu ameliyatın ileride emzirmeme engel olup olmayacağıydı. (Bu da göğüs estetiğiyle ilgili önemli bir şehir efsanesidir) Ahmet Bey, “Gerekli durumlarda memeyi tama-

men alabiliyoruz. Ancak sizin durumunuzda, riskli olmayacak kadar meme bezini alıp kalanları tekrar süt kanallarına bağlayacağım, böylece emzirirken hiç problem yaşamayacaksınız” diyerek bu konuda da içime su serpti.

En çok kaygılandığım iki konuyu (emzirme ve “Gerçekten ameliyat olmama gerek var mı?”) açıklığa kavuşturduktan sonra, artık teknik

## En büyük korkum, göğüs küçültme ameliyatının emzirmeye engel olmasıydı.



detaylara girebilirdim. Diğer doktorların “Ameliyat sırasında bakınız” diyerek ötelediği kesim şekli benim için önemliydi. Meme ameliyatlarında en yaygın kullanılan iki tip operasyon şekli var. İlki herkesin aşına olduğu meme altını yarım daire şeklinde alttan çevreleyen bir kesim (T kesim deniliyor). Diğer tip olan ‘lolipop’ ise göğüs ucunun dairesel olarak çıkarıldığı ve aynı hizada aşağı düz bir çizgi şeklinde kesilen tip. Ahmet Bey, gerekli olmadıkça ilkini pek tercih etmiyor. Çünkü lolipop yönteminde iz neredeyse tamamen yok olurken, ‘T’ kesimde kaçınılmaz... Herkes gibi benim de merak ettiğim bir diğer konu da göğüslerimin ameliyattan sonraki şekli ve büyüklüğüydü. Kimse göğüs şeklini kendi seçebileceğini bilmiyor. Bedeniniz ise ameliyattan önceki göğüslerinize, vücut tipinize, kilonuza göre doktorunuzla konuşarak halledebileceğiniz bir konu. Ancak hamile kalma ihtimali olanlar için (az önce bahsettiğim emzirme durumundan dolayı) belli bir ölçünün altına inilmiyor. Bende o ölçü ‘B’ydi. Ahmet Bey bu konuda tavırını net koydu: “Emzirmenizi

riske atacak kadar küçültmem!” Tabii ki onun bu tavrıyla kararımı orada verdim: “Ya şimdi ya hiçbir zaman”dı ve ameliyat için gün aldım.

Esas sorun başlamıştı, ameliyatı oluyordum! Psikolojik olarak kendimi buna hazırlamam çok zor oldu. Zaten herkes gibi ben de hastanenin kokusu, görüntüsü, ameliyat olma fikri gibi şeylerden rahatsız oluyordum. İsteğim dışında dergilerde, sokakta, televizyonda göğüslere bakıyor, göğüs ameliyatı olmuş kişileri arayıp buluyor ve onlarla konuşmak istiyordum. İz kalıp kalmayacağımı, şeklinin neye benzeyeceğini, küçük göğüslü olmaya alışıp alışamayacağımı düşünüp duruyordum.

### Gerçek ‘Nip/Tuck’

Ameliyat günü geldi çatı! Ahmet Bey, ameliyattan 15 dakika önce gelip çizimlerimi yaptı. Bense gerginliğimi yatıştırmak için “İşe bak, nip/tuck seyrederken kendimiz nip/tuck olduk!” diyerek dakikaları sayıyordum. Sonrası... Ameliyat öncesi yapılan sakinleştiricinin etkisiyle kahkahalarla girdiğim ve altı saat sonra güzel ve derin bir uykudan uyanır gibi rahatlıkla uyandığım ameliyatın sonrası sanırım esas merak edilen kısım.

Her hastanın reaksiyonu değişiklik gösterebilir tabii ama Ahmet Bey’in benden önceki hastaları da benim gibi yaşamıştı ameliyat sonrası süreci. İlk gün neredeyse hiç ağrım olmadı. Bir gece hastanede kaldım. Serum ve ağrı kesicilerin etkisiyle gayet ağrısız sancısız bir gün geçirdim. Narkozun hala süren etkisiyle devamlı uyumam da bunda etkili oldu. Gel gelelim narkozun kötü bir yan etkisi olan gaz sancısına. Altı saat süren ameliyat haliyle bayağı bir narkoz demektir, bu da (sezaryen olanlar bilir) gaz

sancılara yol açıyordu. İkinci problem ise ameliyatı 180 derece açık kollarla olduğum için kollarımın uyuşuk olması. Bu da kollarınızı bir süre hareket ettirebilmeniz de kontrollü bir biçimde kullanamıyor olmanız demek. Refakatçiye büyük iş düşüyor. İkinci gün doktorun ziyareti sırasında bandajlarımı açıldı. Kabul ediyorum ilk gördüğümde yaşadığım şeyin adı tam anlamıyla ‘şok’tu. Ama doktorum beni önceden uyardığı ve bilgilendirdiği için paniklemedim. (Gerçekten de üç dört gün sonra göğüslerimin şekli düzelmeye başladı, göğüs uçlarım iyileşti) Direnler çıktı, pansuman yapıldı, dikişler zaten sezaryen ameliyatlarında kullanılan türden, kendiliğinden eriyen dikişlerdi ve tamamı içerideydi, hastaneden verilen medikal sütyeni giydim (bir ay boyunca o sütyeni takmak zorundasınız). Dört gün sonra daha rahat yürümeye başladım. Evin içinde daha sık yürüyüşlere çıktım, yine de çabuk yoruluyor ve bol bol uyuyordum. İşe dönmem ise hiç sandığım kadar kolay olmadı. Hastaneden yürüyerek çıkmanıza rağmen, ameliyatın hemen sonrasında sürekli dik oturmak ya da ayakta durmak iyi değil. Dikişlere baskı yapmamak açısından yatmanız öneriliyor.

### Mutlu son...

20 Mayıs’ta olduğum ameliyatın üstünden aylar geçti. Ama daha bir ay bile olmadan izler kaybolmaya, göğüslerim şeklini almaya başladı. Yüzüstü ya da yan yatmadığım için başlayan sırt ve bel ağrılarım, yan yatmaya başlayınca tamamen kayboldu. Artık sırtımda taşıdığım ‘yük’ü hissetmiyorum. Üstüne üstlük ağrılanımdan kurtulduğum gibi, bir de ‘bonus’ olarak artık dilediğimi giyebiliyorum. Görüntüme çok



Benim gibi ameliyat olmaktan korkanlar için, başkalarının hikayelerini duymak her şeyden önemli.

alıştım, hatta eskisinden daha çok benimsedim diyebilirim. Bunca yıl korktuğum ameliyat, yeni dönem doktorlar, yeni kesim yöntemi ve kendiliğinden kaybolan dikişler sayesinde çok kolaylaşmış. Bu ameliyatın, hayatımda aldığım en büyük ve en başarılı karar olduğunun her gün daha iyi anlıyorum. ■