



Cambios en tu pecho TRAS LA MATERNIDAD



Cómo recuperar tu pecho de forma natural y segura

Por el equipo médico de Stem Beauty
Cirujanas plásticas expertas en cirugía y medicina regenerativas y longevidad

Muchas pacientes nos dicen frases como:

"Siento que mi cuerpo ya no es el mismo"
"He perdido confianza en mí misma"
"No quiero verme operada, solo verme como antes"

Recuperar el aspecto de tu mama tras tener hijos no es estética superficial, sino una inversión en tu bienestar. Mirarte al espejo y reconocer tu pecho. Sentirte a gusto en bikini.

La maternidad es una de las experiencias más transformadoras, no solo a nivel emocional, sino también físico. Durante el embarazo y la lactancia, tu cuerpo se ha adaptado para crear vida. Pero después, muchos de estos cambios no regresan.

**En Stem Beauty no solo somos cirujanas plásticas.
Somos mujeres. Somos madres.**

Entendemos tus miedos, tus dudas y tus prioridades.
Sabemos que quieres verte bien sin dejar de ser tú.
Estamos aquí para acompañarte en ese proceso con seguridad, ciencia y sensibilidad.

Si te sientes identificada, sigue leyendo este documento que hemos creado para ti. Te explicamos por qué han ocurrido esos cambios y te mostramos qué alternativas tenemos para que puedas recuperar el pecho que deseas.

¿QUÉ LE OCURRE AL PECHO tras ser mamá?



Cambios durante el embarazo

1

Cambios de volumen y densidad: Durante el embarazo, el pecho suele aumentar entre una y dos tallas debido a la proliferación del tejido glandular (los conductos de la glándula que generan la leche materna, se desarrollan para realizar su función). Durante la lactancia, se llena y vacía varias veces al día, estirando tejidos y vaciándose con cada toma. Tras la misma, esas glándulas, que ya han realizado su función, involucionan. Una vez ocurre esto, el pecho puede quedar más grande o más pequeño que antes, dependiendo de cómo se reabsorban la grasa y la glándula.

2

Ptosis (Caída): El aumento de volumen y el estiramiento de la piel provocan que el pecho descienda, y, a veces, el pezón cae por debajo del surco submamamario. Muchas veces hay menor volumen que antes, y la piel ha perdido elasticidad. Por lo tanto, el pecho se ve más “vacío” y “caído”. En otras ocasiones, persiste un mayor tamaño que, al pesar más, produce una caída mayor.

3

Cambios en el pezón y la areola: El pezón se vuelve más ancho y profundo, la areola se agranda y suele oscurecerse (hiperpigmentación). También aparecen los tubérculos de Montgomery (pequeños bultos en la areola). Estos cambios habitualmente revierten solos tras unos meses.

4

Piel y vascularización: Pueden aparecer estrías debido al crecimiento rápido y las venas suelen volverse más visibles bajo la piel. Si ha habido un estiramiento importante, puede haber un quiebro de las fibras elásticas y esto hace que la piel se quede más flácida y no vuelva a su estado previo al embarazo (lo que favorece la caída)

¿Por qué se producen?

- ✓ **Hormonas:** Los estrógenos, la progesterona y la prolactina preparan la glándula para producir leche, provocando que el tejido glandular crezca mientras la grasa disminuye.
- ✓ **Efecto mecánico:** El peso y la gravedad estiran los ligamentos de Cooper (soportes naturales del pecho) y la piel, lo que produce la caída tras la involución de la glándula

¿De qué dependen?

NO TODAS LAS MUJERES SUFREN LOS MISMOS CAMBIOS

- ✓ **Factores genéticos:** Especialmente en la aparición de estrías
- ✓ **Hábitos y edad:** El tabaquismo, la edad de la madre, el índice de masa corporal previo y las variaciones bruscas de peso influyen en el grado de caída

Imagina que el pecho es como un globo que se ha inflado y desinflado. Durante el embarazo, el globo se llena al máximo (crecimiento glandular), lo que estira su superficie. Al terminar la lactancia, el globo se desinfla, pero el material (la piel y los ligamentos) puede haber cedido, dejando una apariencia menos tersa que antes de empezar.

TIEMPO NECESARIO PARA RECUPERARSE

El cuerpo necesita un periodo de estabilización antes de considerar cualquier tratamiento quirúrgico. Se recomienda esperar **un año** tras el parto y **6 meses** después de finalizar la lactancia para que el tejido mamario y la piel se estabilicen completamente



SOLUCIONES PERSONALIZADAS *en Stem Beauty*

En Stem Beauty no existen soluciones estándar.

Cada mamá es única y su tratamiento también debe serlo.

Sientes que tu mama se ha vaciado y ha perdido turgencia

SOLUCIÓN: AUMENTO DE PECHO NATURAL

Tras el embarazo, notas la mama vacía y con la piel muy flojita. O quizá has perdido volumen y quieres recuperarlo. Pero tu pecho no está caído, sólo quieres aumentar su volumen y no sentir esa flaccidez

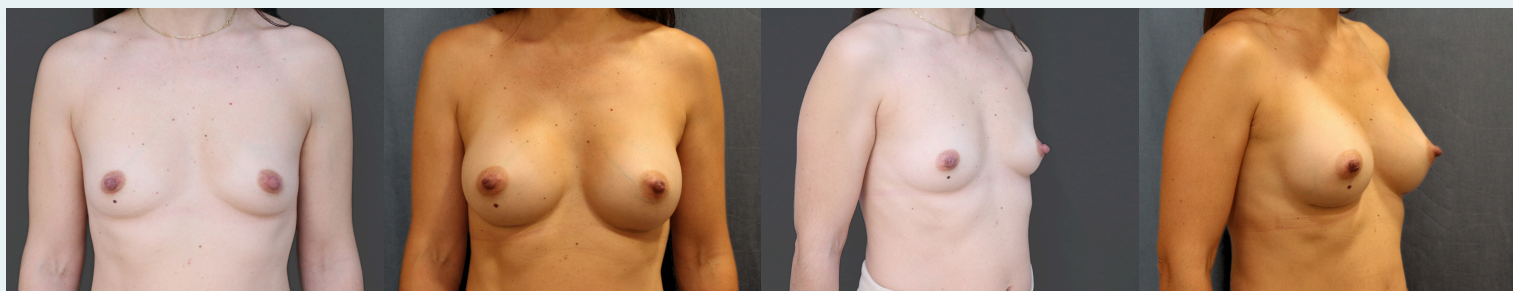
Prótesis: Adaptadas a tu anatomía para una máxima armonía y naturalidad

Grasa propia: Si tienes cierta conicidad en la mama, podemos recuperar volumen con tu propia grasa, obteniendo una naturalidad máxima

Combinación de ambas: Para recuperar volumen con un canalillo algo más pronunciado.



"S" quería recuperar el volumen que tenía antes de los embarazos, buscando un resultado elegante y armónico. Volver a sentirse cómoda con sus escotes, sin que nadie note que se ha operado. Realizamos un aumento con prótesis anatómicas.



"C" siempre quiso un pecho más lleno. Tras los embarazos, notó que su pecho quedó aún más pequeño y flácido que antes, y quería sentirse cómoda y segura con sus tops y bikinis. Las prótesis de mama nos pueden dar un resultado así de natural.



SOLUCIONES PERSONALIZADAS en Stem Beauty

Sientes tu pecho caído y quieres subirlo y aumentar volumen

SOLUCIÓN: ELEVACIÓN Y AUMENTO NATURAL

Sientes tu pecho vacío y caído, y te gustaría recuperar es volumen perdido, o incluso aumentar un poco más y reubicar el pecho en su sitio, para poder ir tranquilamente sin sujetador o llevar una prenda sin espalda cómodamente.

Elevación: Una elevación o mastopexia para reposicionar el pecho en su posición original.

Prótesis: Adaptadas a tu anatomía para una máxima armonía y naturalidad

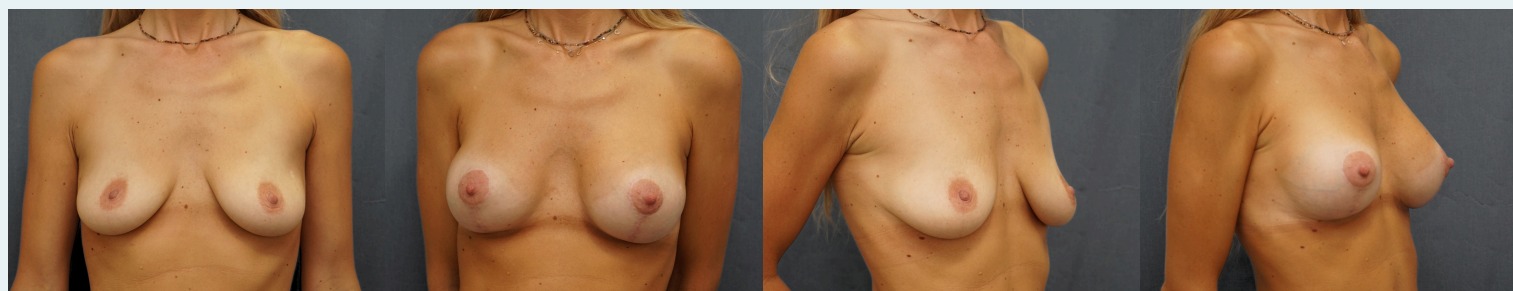
Combinado o no con relleno de grasa en el escote: Para recuperar volumen con un canalillo algo más pronunciado.



"E" nos contó que se veía la mama vacía y caída tras las lactancias. Quería elevar su pecho sin cicatrices visibles y volver a ponerse vestidos sin espalda sin sujetador. Nuestras técnicas avanzadas nos permiten poner implantes con mínima cicatriz.



A "L" nunca le había gustado la forma de su pecho, y esa sensación se acentuó tras los embarazos. Quería sentirse a gusto sin el relleno del sujetador, con forma bonita y natural. Para ello necesitamos una cicatriz alrededor de la areola y unas prótesis.



"N" acudió a nosotras contándonos que su pecho había caído mucho tras varios embarazos y buscaba levantarlo y darle forma de nuevo para recuperar la armonía con su cuerpo, con un mínimo volumen y con una forma 100% natural.



SOLUCIONES PERSONALIZADAS en Stem Beauty

Notas tu pecho caído y quieres subirlo pero sientes que los implantes no son para ti

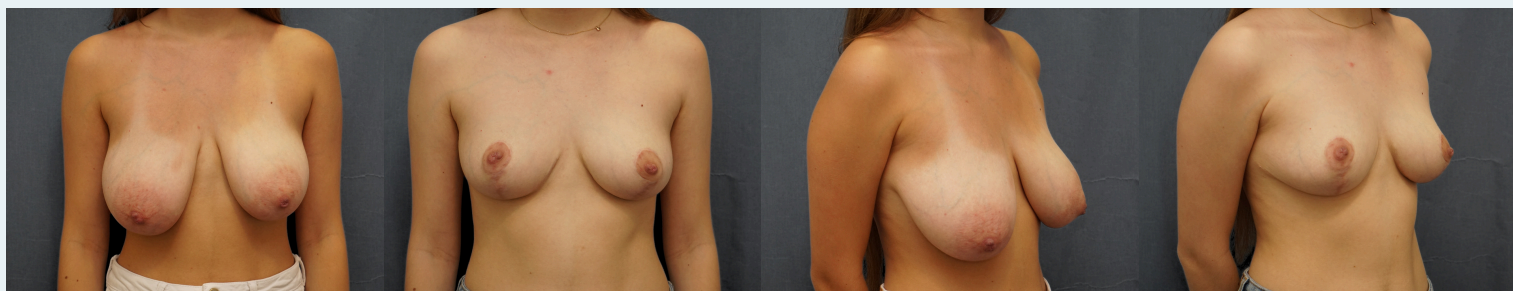
SOLUCIÓN: ELEVACIÓN CON TU PROPIO TEJIDO

Sientes tu pecho vacío y caído, pero te sientes bien con tu volumen (aunque sea un volumen relativamente pequeño) y no quieres prótesis de mama.

Elevación: Una elevación o mastopexia para reposicionar el pecho en su posición original.

Autoprótesis: Tenemos una técnica avanzada que nos permite reaprovechar tu propio tejido y hacer una "prótesis" con tu propia glándula.

Combinado o no con relleno de grasa: Para recuperar algo de volumen de forma natural o conseguir un canalillo más pronunciado.



"B" deseaba elevar su pecho, pero manteniendo un cierto volumen, sin recurrir a prótesis, porque no sentía que fueran con ella, Conseguimos su objetivo aprovechando su propio tejido y con un toque de grasa en el escote para un resultado muy natural



"V" notó una caída importante de su pecho tras los embarazos, pero siempre había estado contenta con su volumen. Quería elevar y simetrizar su pecho sin recurrir a prótesis, usando solo su propio tejido para recuperar la forma perdida con la máxima naturalidad.

En Stem Beauty somos expertas en cirugía de mama.

También tenemos técnicas avanzadas para pacientes que no desean prótesis.



SOLUCIONES PERSONALIZADAS en Stem Beauty

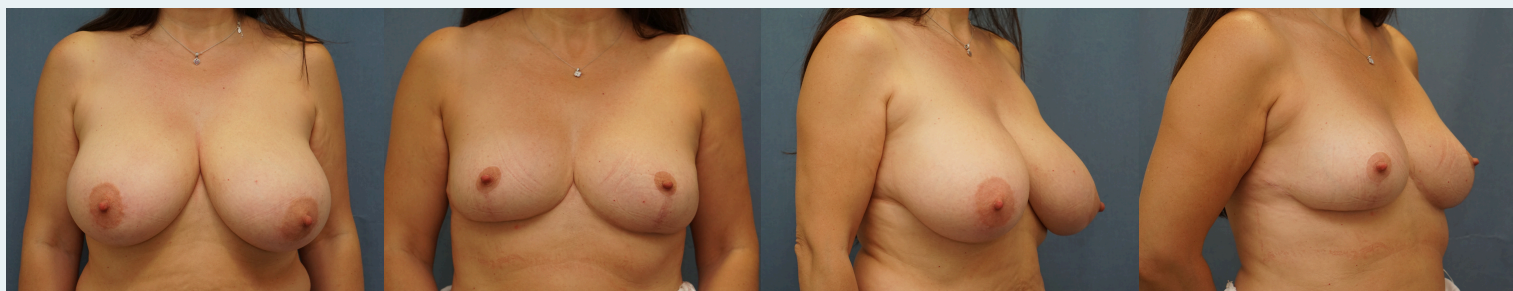
Notas tu pecho caído y sientes que tienes más volumen del que deseas

SOLUCIÓN: REDUCCIÓN Y ELEVACIÓN

Sientes que tienes más volumen del que deseas, y que tu mama está caída. Tienes molestias al hacer deporte, problemas para encontrar sujetador o bikini, notas molestias en cuello o espalda por el peso e incluso, en verano, se te irrita la zona del surco submamario. Quieres quitar volumen y elevar tu pecho.

Reducción: Podemos reducir el volumen todo lo que tu desees, siempre acorte a tu complexión y tus medidas. Pero disponemos de técnicas para dejar un pecho de volumen moderado o un pecho pequeño y en su sitio.

Elevación: Una elevación o mastopexia para reposicionar el pecho en su posición adecuada.



"M" siempre había tenido pecho y quería seguir teniéndolo, pero con menos peso y más firmeza para sentirse cómoda sin sujetador, cómoda haciendo deporte, y encontrar ropa interior y bikinis en las tiendas de forma sencilla.



"E" buscaba aliviar molestias y reducir un volumen que condicionaba su día a día, recuperando un pecho ligero. Quería una reducción importante, y en varios centros le habían dicho que no es posible. ¡En nuestras manos, lo es!

En Stem Beauty somos expertas en cirugía de mama.

Podemos reducir tanto como tú desees, siempre respetando los principios de naturalidad.



NUESTRA FILOSOFÍA

Slow Beauty

En Stem Beauty creemos **tu cirugía no debe cambiar quién eres**, sino ayudarte a recuperar lo que el embarazo y la lactancia han modificado.

Nuestros pilares:

- ✓ **SEGURIDAD** Cirugías planificadas para ser seguras y con recuperaciones rápidas, porque sabemos que tu prioridad es volver a estar bien para cuidar de los tuyos.
- ✓ **NATURALIDAD** No buscamos resultados exagerados ni artificiales, sino que tu pecho vuelva a verse armónico con tu cuerpo, tu edad y tu estilo de vida como mamá.
- ✓ **IMPLICACIÓN** Acompañamiento real por parte de las cirujanas en todo el proceso, sin intermediarios ni comerciales..

Lo que dicen nuestras pacientes

"Sin duda son las mejores cirujanas que pude elegir para mi cirugía de aumento de pecho. Acudí a ellas por recomendación de una amiga tanto por el resultado de su cirugía como por el trato y la profesionalidad que recibió de ellas, y mi experiencia no ha podido ser mejor. Se toman el tiempo necesario para escucharte y entienden a la primera que es lo que buscas, detallistas y atentas a ti en todo momento, antes y después de la cirugía. Se intentaron amoldar a mis horarios en todas las citas, respuestas rápidas y siempre disponibles.

No puedo estar más contenta con el resultado, volvería a repetir con ellas mil veces y las recomendaré siempre. No puedo dar 10 estrellas en Google porque no existe esta opción pero como profesionales se lo doy sin lugar a dudas, te explican todo detalladamente y argumentado, siguen unos protocolos en todo momento que hacen que no tengas miedo al resultado de la cirugía. ¡Para mi son LAS MEJORES!

GRACIAS POR TODO



Puedes leer otras experiencias [AQUÍ](#)

ENTENDEMOS TUS DUDAS

Sabemos que decidirte no es fácil.

No es solo una cuestión estética, es una decisión personal, íntima y muy reflexionada.

Por eso, en Stem Beauty no presionamos ni prometemos resultados irreales. A veces, incluso, decimos que no. Informamos, acompañamos y respetamos tus tiempos.

Porque cuando una mujer decide cuidarse, debe hacerlo desde la tranquilidad y la confianza.



STEM Beauty

CIRUGÍA PLÁSTICA Y MEDICINA REGENERATIVA



*Tú cuidas a los tuyos...
Déjanos cuidar de tí.*

Si decides escribirnos, tendrás una consulta médica tranquila y sin compromiso, donde hablaremos de ti y de cómo te sientes con tu pecho tras la maternidad. Te escuchamos, resolvemos tus dudas con honestidad y te explicamos qué opciones existen para ti, sin prisas ni presión.

**Porque el primer paso no es operarte,
es sentirte segura para decidir.**

www.stembeauty.net

669 49 81 04