



## SKÖTSELRÅD OCH EFTERVÅRD

Tvätta alltid händerna med tvål och vatten innan ni rengör er piercing och låt bli att vidröra den mer än nödvändigt.

Ta aldrig ur smycket under läketiden, riv eller pilla inte heller av sårskorpor eller beläggningar som bildats runt smycket mellan tvättillfällena då dessa skyddar mot bakterier mellan tvättarna. Räkna med svullnad, rodnad och sårvätska samt att det vid tillfälle kan blöda lite de första dagarna. Blod och sårvätska kan tvättas bort med ljummet vatten men kom ihåg att tvätta händerna innan. Övertvätta inte er piercing, det kan leda till att läkningsprocessen förlängs, det är alltså inte bättre att tvätta fler gånger utan håll er till de skötselråd ni fått av er piercare. Ta aldrig ur ditt smycke ur piercingen under läketiden då hålet kan dra ihop sig helt på bara några få minuter vilket försvårar isättningen av smycket, och i värsta fall måste hålet få växa igen.

Varje kropp är unik vilket innebär att även läkningstiden för just din piercing kan variera. Om du är stressad, sover dåligt, dricker mycket alkohol eller röker är det saker som kan påverka läkningsprocessen. Undvik bad och bastu under 3 veckor samt solarium i 3 månader efter att du gjort din piercing, detta gäller även om du täcker din piercing. En välbalanserad kost med mycket frukt och grönt och god allmänhygien ger dig och din piercing bästa förutsättningarna att uppnå bästa resultat under, och efter, läkningsprocessen.

Tvätta din piercing två gånger om dagen med saltlösning, sterilt vatten eller antiseptisk tvål. Undvik alkohol eller andra tvättprodukter som innehåller väteperoxid.

### HUR BLANDAR MAN EN KOKSALTÖSNING?

Blanda upp  $\frac{1}{4}$  tesked riktigt havssalt i 1.5 dl varmt vatten och blötlägg din piercing helt med hjälp av bomullsrandeller. Efter att du tvättat rent din piercing är det viktigt att du torkar av den och om din piercing sitter på ett område på kroppen där den kan enkelt vädras så rekommenderar vi att du gör det.

*OBS! Viktigt att inte vanligt vanligt bordssalt då det kan innehålla flera andra tillsatser som kan vara skadliga och fördröja läkningsprocessen*

## **ANSIKTE OCH KROPP**

Att din nya piercing blöder lite och ger ifrån sig sårvätska är normalt så riv eller pilla inte bort det, tvätta istället bort det med ljummen saltlösning. Använd en kompress, blötlägg den och håll mot din piercing. Du kan även dabba lite och röra ditt smycke försiktigt samtidigt. Du kan även ha din ljumna lösning i ett glas och vända det in emot din piercing så att den blir omsluten av saltlösning och hålla glaset över piercingen i 2-5 minuter. Dabba och torka sedan din piercing torr med en ren kompress. Att tvätta din piercing noga efter att du duschat rekommenderas för att få bort eventuella tvål- och schamporester.

Undvik att få smink och hudprodukter på din piercing, vid piercing i naveln undvik byxor och bälten som skaver eller sitter åt och trycker på din piercing.

## **ORALA PIERCINGS**

Orala piercings såsom i läppen, tungan eller mouch läker snabbt och enkelt, oftast mellan 6-10 veckor. Vill ni byta ert smycke rekommenderas det att göras i samråd med din piercare. Oral piercings kan dra ihop sig väldigt fort så ta inte ut smycket under läkningsprocessen.

För att få bästa resultat och genomgå en smidig läkningsprocess rekommenderar vi dig att undvika tuggummi, rökning, dricka juice och att "leka" med din piercing. Bit inte på naglarna, peta dig inte med smutsiga fingrar i munnen och det är även bra att införskaffa en ny tandborste utan gamla bakterierester. Undvik även blöta kyssar och oralsex. Att få kroppsvätskor i en läkande piercing kan vara skadligt då piercingen räknas som ett öppet sår och är lika mottagligt för bakterier och sjukdomar som oskyddat sex. För att lindra och motverka svullnad rekommenderas att suga på en isbit. Undvik alkohol och tobak i en vecka.

## **INTIMPIERCINGS**

Läkningsprocessen för din genitala piercing skiljer sig inte så mycket från andra piercings, men du rekommenderas att tvätta med antiseptiska tvålar, saltlösning och sterilt vatten. Undvik sex de tre första veckorna och känn sedan efter hur det känns för just dig. Ta inte i för mycket och tänk på att din nya piercing är ett sår. Intimpiercings är generellt snabba att läka om du följer hänvisningarna under "Skötselråd och eftervård".

### **Män**

Vi rekommenderar att du använder en kondom som inte är spermiedödande då det minskar risken för infektion och bakterier. Om rodnad uppstår och din piercing blir irriterad efter sex är det bra att tvätta den med ljummen saltlösning och försök att gå utan underkläder. Om rodnaden eller irritationen inte släpper är det viktigt att du tar kontakt med din studio.

### **Kvinnor**

En del kvinnor upplever att de antiseptiska tvålarna kan vara för starka och leda till besvär, då kan ett varmt saltlösningbad vara ett bra alternativ i kombination med steril koksaltlösning från apoteket. Undvik sex de första tre veckorna och känn dig sedan för. Tänk på att din nya piercing är ett öppet sår och är extra känsligt för bakterier och kroppsvätskor. Om rodnad uppstår och din piercing blir irriterad efter sex är det bra att tvätta den med ljummen saltlösning och försök att gå utan underkläder. Om rodnaden eller irritationen inte släpper är det viktigt att du tar kontakt med din studio.

## **KELOIDER**

Keloider är en typ av ofarliga ärr som kan uppstå vid en vävnadsskada. Keloider förekommer oftast i områdena kring och på öronen, ansiktet samt övre delar av bröstet, ryggen och axlar. När din piercing läker kan det uppstå en keloidbildning, som är en överproduktion av ny vävnad. Keloider kännetecknas oftast som små bulor vid hålets öppningar och kan svida och klia. Om du misstänker att du är på väg att få en keloid ta först och främst kontakt med din studio. Om du tidigare haft/har keloider säg till din pierceare när du bokar din tid.