



# PIERCING PLEJERUTINE (DANISH)

## RENSEPRODUKTER

Indpakket sterilt saltvand er et skånsomt valg til piercing plejerutine.

Det er ikke længere anbefalet praksis af APP at blande sin egen saltvandsopløsning. Vi opfordrer dig kraftigt til at bruge et sterilt saltvand, der er mærket til brug som sårvaske. Kontaktlinsevæske, og øjendråber bør aldrig bruges på en kropspiercing. Dine saltvandsopløsninger bør angive 0,09 % natriumchlorid som den eneste ingrediens. Blanding af din egen havsalsopløsning vil normalt resultere i, at produktet bliver alt for salt og stærkt, hvilket kan udtørre piercingen og forstyrre helingen.

## RENSEINSTRUKSER FOR PIERCINGER

VASK dine hænder grundigt, før du renser eller af en eller anden grund rører ved din piercing.

SALINE skyl én gang om dagen i to måneder. For visse piercinger kan det være lettere at påføre med et rent stykke gaze gennemvædet med saltvandsopløsning.

TØR derefter ved forsigtigt at klappe med ren gaze. Stofhåndklæder kan rumme bakterier og hænge fast i smykker og hermed forårsage skader.

## HVAD ER NORMALT?

Indledningsvis: noget blødning, lokal hævelse, ømhed og/eller blå mærker.

Under heling: en vis misfarvning, kløe, udskillelse af en hvidgul væske (ikke pus), der vil danne noget skorpe på smykket. Vævet kan stramme omkring smykket, mens det heler.

Når den er helet: smykket kan ikke nødvendigvis bevæge sig frit i piercingen; du må ikke forcere det. Hvis du ikke får gjort rensning af din piercing til en del af din daglige plejerutine, vil der ophobes

normalt, men ildelugtende, kropsligt sekret.

En piercing kan virke helet, før helingsprocessen er færdig. Dette skyldes, at væv heler udefra og ind, og selvom den føles fin, forbliver den indre del skrøbelig. Vær tålmodig, og fortsæt med at rense den gennem hele helingsperioden.

Selv helede piercinger kan krympe eller lukke på få minutter, selv når du har haft dem i mange år! Dette varierer fra person til person: så hvis du kan lide din piercing, så behold smykkerne i - lad dem ikke stå tomme.

## HVAD SKAL MAN GØRE

Vask dine hænder, før du rører ved piercingen; lad den være i fred undtagen ved rens.

Motion under healing er fint - lyt til din krop.

Sørg for, at dit sengetøj er vasket og skiftet regelmæssigt.

Bær rent, behageligt, åndbart tøj, der beskytter din piercing, mens du sover.

Brusere har en tendens til at være sikrere end at tage karbad, da badekar kan rumme bakterier. Hvis du bader i et badekar, bør du rengøre det godt før hver brug og skyl din piercing, når du kommer op.

## HVAD BØR UNDGÅS

Undgå rengøring med alkohol, hydrogenperoxid, antibakterielle sæber, jod eller andre skrappe produkter, da disse kan beskadige cellerne. Undgå også salver, da de forhindrer nødvendig luftcirkulation.

Undgå Bactine®, ørepiercing rens og andre produkter, der indeholder benzalkoniumchlorid (BZK). Disse kan være irriterende og er ikke beregnet til langvarig sårpleje.

Undgå overrensning. Dette kan forsinke din heling

og irritere din piercing.

Undgå unødige traumer såsom friktion fra tøj, overdreven bevægelse af området, leg med smykker og energisk rensning. Disse aktiviteter kan forårsage dannelse af ubehageligt arvæv, migration, langvarig heling og andre komplikationer. Undgå al oral kontakt, hård leg og kontakt med andres kropsvæsker på eller i nærheden af din piercing under heling.

Undgå stress og indtagelse af rekreative stoffer, herunder overdreven koffein, nikotin og alkohol.

Undgå at nedsænke piercingen i uhygiejniske vandmasser såsom søer, pools, boblebad osv. Eller beskyt din piercing med en vandtæt gennemsigtig filmbandage. Disse fås på næsten alle apoteker og er ideelle til brug ved brystvorter, navle og overfladepiercing.

Undgå alle skønhedsprodukter og produkter til personlig pleje på eller omkring piercingen, inklusive kosmetik, lotion og spray osv.

Hæng ikke charms eller andre genstand fra dine smykker, før piercingen er helt helet.

At sove direkte på en helende brusker piercing kan forårsage irritation, endda forårsage forskydninger i piercingens vinkel. Du kan eventuelt placere en rejsepude oven på din pude og derefter placere dit øre i åbningen for at undgå dette.

## TIPS SMYKKER

Medmindre der er et problem med størrelsen, stilen eller materialet af det oprindelige smykke, skal du lade det blive siddende i hele helingsperioden.

Book en aftale hos os når det er tid til afkortning af smykket.

Kontakt os for et alternativ, der ikke er metal, hvis dit metalsmykke skal fjernes midlertidigt (såsom ved en medicinsk procedure).

Lad smykket blive i hele tiden. Selv helede piercinger, som du har haft i årevis, kan krympe eller lukke på få minutter! Hvis den fjernes, kan genindsættelse være vanskelig eller umulig.

Med rene hænder eller gaze skal du sørge for regelmæssigt at tjekke gevind- og trådløse ender på dine smykker for tæthed. Hvis du beslutter dig for, at du ikke længere vil have piercingen, skal du blot fjerne smykket og fortsætte med at rense



piercingen indtil hullet lukker sig. I de fleste tilfælde vil den kun efterlade et lille mærke.

I tilfælde af, at der er mistanke om en infektion, bør du lade smykket sidde for at tillade dræning af infektionen. I sjældne tilfælde, når smykket fjernes, lukker overfladecellerne sig, hvilket kan forsegle infektionen inde i piercingkanalen og resultere i en byld. Book en tid hos os hvis en infektion udvikler sig og/eller hvis den hæver så meget op, at det bliver nødvendigt at skifte smykket.

## TIL SÆRLIGE OMRÅDER NAVLE

Prøv at undgå stramt tøj, der kan irritere og klæbe til piercingen.

Dette kan beskytte området mod irritation fra tøj, overdreven irritation og påvirkning under fysiske aktiviteter såsom kontaktsport.

## ØRE/ØRE BRUSK OG ANSIGT

Brug t-shirt-tricket: Klæd din pude i en stor, ren t-shirt og vend den hver aften; en ren t-shirt giver

fire rene overflader til at sove på.

Hold dine telefoner, hovedtelefoner, briller, hjelme, hatte og alt, hvad der er i kontakt med det piercede område rene.

Vær forsigtig når du styler dit hår og fortæl din frisør om en ny eller helende piercing.

## BRYSTVORTE

Støtten fra en stram bomuldsskjorte eller sports-bh kan give beskyttelse og føles behageligt, især til at sove.

## INTIM

Intimpiercinger - især Triangles, Prince Alberts, Ampallangs og Apadravyas - kan bløde frit de første par dage. Vær forberedt.

Yderligere rensning efter du har tisset er ikke nødvendig.

Vask dine hænder, før du rører ved (eller i nærheden af) en helende piercing.

I de fleste tilfælde kan du deltage i seksuel aktivitet, så snart du føler dig klar, men det er afgørende at opretholde god hygiejne og undgå traumer; alle seksuelle aktiviteter skal være skånsomme i helingsperioden.

Brug barrierer såsom kondomer, slikkelapper og vandtætte bandager osv. for at undgå kontakt med dine partners kropsvæsker, også i langvarige monogame forhold.

Brug rene engangsbarrierer på sexlegetøj.

Brug en nyåbnet vandbaseret glidecreme; brug ikke spyt.

Efter sex foreslås en ekstra saltvandsskylning.

## SURFACE ANKER

Disse piercinger kræver vedligeholdelse i hele deres levetid, fordi der kan samle sig materie under den gevindskårne top, hvilket får piercingen til at blive irriteret. Saltvandsrens og/eller skyl under bruser kan være nyttige til at fjerne materie fra undersiden af den gevindskårne top.

Undgå at lægge makeup på disse piercinger selv efter heling.

Selv med ordentlig pleje kan overfladeankre være mindre permanente end andre kropspiercinger.

## SURFACE ANCHORS

These piercings require maintenance during their entire lifetime because matter can build up underneath the threaded top causing the piercing to become irritated. Saline and/or shower rinses may be helpful with removing matter from underneath the threaded top.

Avoid putting makeup on these piercings even after healing.

Even with proper care, surface anchors may be less permanent than other body piercings.

