



Nazorg

Gefeliciteerd met je nieuwe piercing! Voor een goede genezing en jaren plezier is het belangrijk om nu goed voor je piercing te zorgen. Volg deze nazorg instructies om je piercing schoon en vrij van problemen te houden.

Wat is normaal

Bij een nieuwe piercing kan je een aantal dingen verwachten. Dit zijn vaak normale reacties van je lichaam, dus niets waar je je zorgen over moet maken.

Zoals altijd geldt wel: twijfel je of het wel goed gaat, neem contact op met je piercer.

Wat kan je tijdens de genezing verwachten

- Zwelling, licht bloeden, gevoeligheid, roodheid/ blauwe plek
- Verkleuring, jeuk, wondvocht wit/gelig (geen pus) huid trekt zich hecht om het sieraad tijdens genezing.

Ook bij genezen piercings kun je soms wat last ervaren.

- Het kan dat het sieraad wat strak aanvoelt, forceer het niet. Indien je tijdens je hygiëne routine de piercing vergeet schoon te maken, kan er wondvocht zich ophopen rond de piercing, aan het sieraad.
- Een piercing kan er genezen uitzien, maar het genezen begint van buitenaf. Wees geduldig en blijf de gehele genezingsperiode de nazorg goed volgen.
- Genezen piercings die je al jaren hebt, kunnen krimpen en of zelfs dichtgroeien. Dit varieert per persoon. Houd het sieraad in de piercing als je deze wilt behouden. Zit er geen sieraad in, dan moet je er rekening mee houden dat de piercing dicht kan groeien. Hoe lang je lichaam er over doet om het dicht te laten groeien verschilt van persoon tot persoon.

Algemene regels:

- Was altijd je handen voordat je de piercing gaat verzorgen.
- Sport/training tijdens genezing is prima, maar luister naar je lichaam. Merk je pijn, jeuk, trekkerig gevoel, steken, prikken, pas je training aan zodat je zo min mogelijk druk op je piercing uitoefent en deze de bovenstaande verschijnselen niet meer geeft.
- Zorg voor schoon beddengoed, verschoon je bed wekelijks.
- Draag comfortabele kleding dat goed ademt zoals katoen. Dit zal de piercing ook beschermen tijdens het slapen.
- Douchen is veiliger dan badden, in badwater kunnen bacteriën zich veel gemakkelijker verplaatsen. Tijdens de genezing van een piercing of ander open wond wil je niet in bad, zwembad, sauna, stoombad... Dus ook niet je eigen bad.
- Hoe gezonder je levensstijl, hoe makkelijker je piercing zal genezen. Eet, drink en slaap goed. En denk om je vitamines, vooral vitamine C.
- Vermijd stress, stress heeft een negatief invloed op je weerstand en kan daarmee dus ook de genezingsperiode met tot wel 40% verlengen.



Wat je niet moet doen

- Niet schoonmaken met alcohol, dettol, betadine, jodium, waterstof peroxide, sterilon of andere antiseptische producten. Ook verschillende soorten olie of zalf kunnen er voor zorgen dat de huid niet kan ademen. Het spul wat je bijvoorbeeld bij geschoten oorbellen weleens meekrijgt vooral **niet** gebruiken.
- Overdrijf niet met schoonmaken, oververzorgen kan juist problemen veroorzaken.
- Voorkom wrijving, frictie en druk door kleding, te veel beweging in het gebied of spelen met de piercing, dit kan irritaties en ontstekingen vergemakkelijken, uitgroei van de piercing veroorzaken en ander narigheid zoals overmatig littekenweefsel.
- Vermijd oraal contact, spelen en contact met andermans lichaamsvocht.
- Vermijd stress, drugs, alcohol, nicotine en cafeïne gebruik tijdens de genezing van ieder wondje, zo dus ook bij de genezing van piercings.
- Vermijd onhygiënische ruimtes, zoals zwembad, jacuzzi, sauna en natuurlijke wateren. Bacteriën kunnen zich veel gemakkelijker verplaatsen in een vochtige omgeving, infecties en ontstekingen gebeuren dus zeer snel in zulke omstandigheden.
- Vermijd make-up, lotion en andere verzorgingsproducten in/op en rondom de piercing.
- Hang geen bedeltjes of andere objecten aan je piercing totdat het volledig geheeld is.
- Indien je denkt dat je een infectie of ontsteking hebt, verwijder het sieraad dan niet. Doe je dit wel, dan bestaat de kans dat het gaatje dichtgroeit en de afvalstoffen van de ontsteking niet meer kunnen ontsnappen. Dit kan resulteren in een ingesloten ontsteking of zelfs een abces. Neem bij een vermoedde ontsteking altijd contact op met je huisarts.

Schoonmaak producten

Er zijn een hoop producten op de markt om je piercing te verzorgen maar helaas zijn ze niet allemaal even geschikt. De voorkeur gaat naar een steriele isotone fysiologische zoutoplossing. Deze kan je kant en klaar kopen bij de apotheek of bij een professionele piercing studio in een handige spray verpakking.

Pas op met "huismiddeltjes" die je op het internet tegenkomt. Deze kunnen schadelijk zijn.

Nazorg Body piercings (oor, buitenkant neus, buitenkant lip, tepel, navel, etc.)

- Was als eerste je handen zorgvuldig voordat je de piercing schoonmaakt / aanraakt.
- Fysiologische zoutoplossing uit een spuitbus: spuit voor gebruik een korte straal in de lucht of op een intacte huid om de straal te testen en de spuitmond schoon te maken.
- Richt het mondstuk op het gebied en spuit vanaf een afstand van 5 tot 10 cm, of zoals comfortabel is OF spuit de fysiologische zoutoplossing op een steriel gaasje en week daarmee je piercing totdat de korstjes helemaal zacht zijn geworden.
- Laat dit een paar minuten weken tot korstjes helemaal zacht zijn geworden. Deze kan je vervolgens voorzichtig wegvegen.
- Korstjes die je niet met minimale kracht weggeveegd krijgt kan je wat langer laten weken of laten zitten tot de volgende keer. Probeer niet met veel kracht korstjes weg te krabben.
- Dep de piercing droog met een schoon gaasje. Pas ook op dat eventuele natte haren niet na het droogmaken over de piercing gaan hangen. Gebruik ook niet je handdoek om de piercing te drogen aangezien daar bacteriën in kunnen groeien en het sieraad makkelijk achter de lusjes blijft haken.
- Droog je haar na het douchen zodat je oorpiercing na het verzorgen niet alsnog weer nat wordt door je natte haar. Föhn je piercing eventueel ook droog (gebruik de koude lucht functie en föhn van een afstand).
- Verzorg je piercing 2 keer per dag



Binnenkant neus:

- De binnenkant van de neus is zelfreinigend. Daar hoeft je dus eigenlijk helemaal niets te doen. Als je last hebt van korstjes en pulkjes wil je die zo goed mogelijk zacht snuiten wanneer je onder de douche bent of onder de kraan. Let op niet in je neus te knijpen wanneer je dit doet.
- Zoutoplossing is veilig om aan de binnenkant van je neus te gebruiken. Geef de piercing echter zo veel mogelijk rust. Teveel schoonmaken kan juist irritaties veroorzaken.

Orale piercings (tong, binnenkant lip, smiley):

- Lip en tong piercings zwellen veel. Jouw piercer moet daarom zorgen dat het sieraad waarmee het gepiercet is voldoende ruimte biedt voor de zwelling. Bij twijfel, ga terug naar je piercer voor een langer staafje.
- Heb je geen last meer van zwelling, overleg met je piercer, deze vervangt het lange staafje voor een kortere om beschadiging van mond en tand te voorkomen.
- Hou je orale hygiëne goed in de gaten, poets minimaal 2 keer per dag je tanden en spoel 2 keer met een alcoholvrij mondwater of spoel desgewenst met een mondwater op basis van chloorhexidine.
- Pas op met heet, pittig, zout eten. Dit kan branden bij een nieuwe piercing in de mond en kan daarmee problemen veroorzaken.
- Koud eten of drinken kan helpen met het verminderen van de zwelling.
- Slaap de eerste dagen iets hoger, zorg dat je hoofd hoger is dan je hart om de zwelling te beperken.
- Vermijd lactose houdend eten of drinken tijdens de eerste 2 à 4 weken van de genezing van een piercing in de mond. Deze kan een schimmelinfectie in je mond veroorzaken. Nu is deze goed te behandelen maar dit kan de genezing van je piercing aardig vertragen of andere problemen veroorzaken.
- Vermijd oraal contact zoals zoenen en orale seks tijdens de genezing.

Intiem:

- Intiem piercings zoals de Triangle, Prince Albert, Ampallang en Apadravya kunnen in de eerste dagen na het zetten nabloeden. Het kan daarom handig zijn om gedurende deze periode een inlegkruisje te gebruiken aan de binnenkant van je ondergoed om deze te beschermen. Mannen kunnen dit ook doen, dan plaats je het inleg kruisje in de gulp van je ondergoed. Als dit onhandig is kunnen mannen eventueel een incontinentie luier gebruiken.
- Drink voldoende water tijdens de genezing.
- Voor het douchen kan het handig zijn om een uur vooraf een groot glas water te drinken zodat je eventuele zeepresten die toch achter blijven gemakkelijk uit kunt plassen.
- Was in elk geval altijd je handen voordat je de piercing aanraakt. Maar voorkom dit zo lang mogelijk aangezien dit wrijving, frictie of druk kan geven en daarmee problemen kan veroorzaken tijdens de genezing, of de genezing kan vertragen.
- In de meeste gevallen kun je na enkele weken tot maanden (afhankelijk van de specifieke plek) weer seksueel actief zijn, mits je er zelf klaar voor bent. Forceer niks, en overleg samen om trauma te voorkomen. Wees voorzichtig en zorg voor goede hygiëne. Doet het pijn, prikt het, jeukt het, trekt het? Stop dan of probeer een andere houding waar de piercing niet bij beïnvloed wordt of wacht langer.
- Gebruik condooms. Het beste is een condoom te gebruiken dat geschikt is voor anale seks. Deze zijn steviger en kunnen je daarom beter beschermen tijdens deze kwetsbare periode. De plek van de piercing moet geheel bedekt worden.
- Gebruik bescherming bij het gebruiken van seksspeeltjes en pak een nieuwe tube glijmiddel.



- Goed de piercing spoelen na gemeenschap en verzorg het met steriele isotone fysiologische zoutoplossing.

Surface piercing:

- Deze piercing eist goede verzorging, ook na genezingstijd, omdat vuil en korstjes onder de piercing zich kunnen opbouwen waardoor de piercing kan gaan irriteren.
- Ook na genezing wordt geadviseerd om eens per week de piercing schoon te maken met een fysiologische zoutoplossing.
- Vermijd make-up, lotion e.d. op en rond de piercing.
- Ondanks een goede verzorging kan een surface piercing vaak uiteindelijk toch uit gaan groeien.

Geneestijd

De geneestijd van een piercing verschilt per piercing en per persoon. Algemene gezondheid en lichamelijke conditie spelen hierbij een belangrijke rol. Koude kompressen koelen de huid en gaan eventuele branderig gevoel tegen. Zie “gemiddelde geneestijden” voor een indicatie van hoe lang het duurt voordat jouw piercing volledig genezen is.

Downsize

Let wel dat je na de eerste fase van genezing niet vergeet het sieraad te verwisselen voor een korter, passend sieraad. Het te lang dragen van een te lang staafje kan complicaties met zich meebrengen. Dit moet uiteraard wel steriel gebeuren, met een steriel sieraad dat nog voldoet aan de voorwaarden waar een sieraad voor een verse piercing aan moet voldoen.

Let op! De piercing is dan wel gewisselt, dit betekent niet dat het genezen is! Blijf consequent met de verzorging tot je de genezingsperiode achter de rug hebt.

Downsizen kan in de meeste gevallen bij:

- Lip en tong piercings – 2 à 4 weken na het zetten van de piercing.
- Kraakbeen – vanaf 3 maanden na het zetten van de piercing.

(Let op, dit is een indicatie, het kan voorkomen dat jouw situatie een andere aanpak vereist).

Je wordt vaak gevraagd om ongeveer 6 tot 8 weken na het piercen langs te komen voor een controle van de genezing.

Ontstekingen

Een van de risico's bij een piercing is dat deze ontstoken kan raken. Wanneer je piercing ontstoken is, is het belangrijk om contact met je huisarts op te nemen. Wacht daar ook niet te lang mee. Hoe sneller je een behandeling begint, hoe makkelijker je er van af bent. Neem zo snel mogelijk contact met je arts of piercer als je een of meerdere van deze klachten ervaart:

- Roodheid en zwelling die verder dan 1,5 cm rondom je piercing vandaan gaat.
- Rode strepen of striemen die van je piercing vandaan lopen.
- Pus vorming. (romig uitzienend vocht, vaak wit, geel of groenig, soms gepaard met een vervelende geur)
- Koorts, misselijkheid, braken.



- De piercing voelt heel warm aan.

Tips & tricks

Tenzij er een probleem is met de lengte, soort of materiaal van het sieraad, laat de piercing dan met rust tijdens het genezingsproces. Ga naar een professionele piercer voor het wisselen van het sieraad, indien dit moet gebeuren tijdens het genezingsproces.

- Neem contact op met je piercer als je een sieraad nodig hebt welke niet van metaal mag zijn, voor een MRI, röntgen, operatie of ander medisch onderzoek.
- Houd altijd een sieraad in je piercing. Ook al heb je het piercing gaatje al jaren, kans op slinken of dichtgroeien is er altijd.
- Om de piercing te genezen heeft je lichaam tijd en rust nodig. Er zijn geen middelen verkrijgbaar die de genezing versnellen. Ook al beweren sommige producenten van wel, daar is **niets** van bewezen. Laat je dus niet misleiden en laat je piercing zo veel mogelijk met rust.
- Met schone handen of een tissue check je regelmatig of je balletje/topje/end nog goed vast zit, dit doe je om verliezen van het sieraad te voorkomen. Met schone handen wordt verstaan: was ze 20 à 40 seconden lang met water en zeep vlak voor je dit gaat doen en wees voorzichtig.
- Indien je besluit om geen piercing meer te willen, haal het sieraad eruit (of laat dit door je piercer doen) en houd de piercing schoon totdat de wond zich volledig sluit. Meestal blijft er maar een klein littekentje zichtbaar.