

# Профессиональный гайд по уходу после татуировки

## Содержание

- Введение
- 2. Первые часы после татуировки
- 3. Первая неделя
- 4. Первый месяц
- 5. Долгосрочный уход
- 6. Что избегать
- 7. Признаки инфекции
- 8. Часто задаваемые вопросы

## Введение

Поздравляем с вашей новой татуировкой! Теперь начинается самая важная часть — правильный уход. От того, как вы будете ухаживать за своей работой в первые недели, зависит её окончательный внешний вид, яркость цветов и долговечность.

Этот гайд содержит подробные рекомендации от наших опытных мастеров, которые помогут вам сохранить красоту вашей татуировки на долгие годы.

**№ Важно:** Если у вас возникнут какие-либо проблемы или вопросы, не стесняйтесь связаться с нами. Мы всегда готовы помочь!

## Первые часы после татуировки

### Что происходит в первые часы

После завершения работы ваша кожа будет воспалена, может быть отёк и кровотечение. Это совершенно нормально. Ваша кожа начинает процесс заживления.

#### Инструкции для первых часов:

#### Оставьте повязку

Мастер наложит стерильную повязку. Оставьте её минимум на 2-3 часа (в зависимости от рекомендаций мастера).

#### Снятие повязки

Когда снимаете повязку, делайте это осторожно. Если повязка прилипла, смочите её водой перед снятием.

#### Первая очистка

Промойте татуировку прохладной водой и мягким мылом без отдушек. Используйте чистое полотенце или бумажное полотенце для сушки.

#### Нанесение мази

Нанесите тонкий слой рекомендованной мази (обычно это Aquaphor, A&D или специальная мазь для татуировок). Не переусложняйте — тонкий слой лучше, чем толстый.

#### Повторная повязка

Если необходимо, наложите новую стерильную повязку. Некоторые мастера рекомендуют оставить татуировку открытой на воздухе.



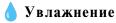
## Первая неделя

Дневной уход (дни 1-7)



Частота: 2-3 раза в день

**Как:** Используйте прохладную воду и мягкое мыло без отдушек. Мойте руки перед тем, как касаться татуировки.



Частота: После каждой очистки

**Как:** Нанесите тонкий слой мази или крема для заживления. Позвольте коже дышать между применениями.



Рекомендация: Носите свободную, чистую одежду, которая не прилипает к татуировке.

Избегайте: Тесной одежды, которая может раздражать кожу.



**Рекомендация:** Спите на чистых простынях. Если возможно, избегайте спания на стороне, где находится татуировка.

## Что ожидать в первую неделю

- Отёк: Может продолжаться 2-3 дня. Это нормально.
- Кровотечение: Небольшое кровотечение в первые 24 часа нормально.
- Боль: Может быть чувствительность и лёгкая боль. Это пройдёт.
- Шелушение: На 3-5 день может начаться лёгкое шелушение. Не трогайте и не царапайте!
- Зуд: На 4-7 день может быть зуд. Это признак заживления. Не чешите!

**Совет:** Если зуд становится невыносимым, слегка похлопайте область вокруг татуировки или приложите холодный компресс.

# Первый месяц

#### Недели 2-4

На второй неделе ваша татуировка начнёт выглядеть лучше. Отёк должен исчезнуть, и вы сможете лучше оценить результат.

#### Рекомендации для недель 2-4:

# Продолжайте делать:

- Очищайте татуировку мягким мылом 1-2 раза в день
- Применяйте увлажняющий крем или мазь
- Носите чистую свободную одежду
- Спите на чистых простынях
- Пейте много воды
- Ешьте здоровую пищу, богатую витаминами

# Х Избегайте:

- Плавания в бассейнах, море или ванне (душ ОК)
- Прямого солнечного света
- Интенсивных физических упражнений
- Царапания или трения татуировки
- Использования кремов с отдушками

#### Процесс заживления

На 2-3 неделе вы заметите, что верхний слой кожи начнёт шелушиться. Это совершенно нормально. Под шелушащейся кожей находится новая, здоровая кожа с вашей татуировкой.

Неделя 1

Отёк, кровотечение, боль

Неделя 2

Начало шелушения, зуд

Неделя 3

Активное шелушение, зуд

Неделя 4

Заживление почти завершено

## Долгосрочный уход

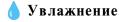
#### После первого месяца

После того, как ваша татуировка полностью заживёт (обычно 4-6 недель), внешнее заживление завершено. Однако полное заживление кожи может занять до 3 месяцев.

#### Уход за зажившей татуировкой



Это самое важное! Солнце может выцветить вашу татуировку. Используйте солнцезащитный крем SPF 30+ на татуировке, особенно в первый год.



Продолжайте увлажнять кожу. Здоровая, увлажнённая кожа сохраняет цвета татуировки ярче.

## 🧴 Качественные средства

Используйте качественные кремы и лосьоны. Избегайте дешёвых средств с агрессивными химикатами.

# 🏋 Физическая активность

Через 2-3 недели после заживления вы можете вернуться к нормальным физическим упражнениям.



После полного заживления вы можете плавать. Просто помните о солнце и используйте солнцезащитный крем.

## 🎨 Сохранение цвета

Татуировки естественно выцветают со временем. Если вы хотите сохранить яркость, рассмотрите возможность подкраски через несколько лет.

## Что избегать



**Первые 2 недели:** Избегайте ванн, бассейнов и морской воды. Душ — ОК, но держите татуировку сухой.



**Первые 4 недели:** Избегайте прямого солнечного света. Используйте солнцезащитный крем SPF 30+.



**Первые 2-3 недели:** Избегайте интенсивных упражнений, которые вызывают потоотделение.



**Первые 48 часов:** Избегайте алкоголя, так как он разжижает кровь и может вызвать проблемы с заживлением.

# **X** Царапание

Всегда: Не чешите и не царапайте татуировку, даже если она зудит. Это может повредить работу.

## **X** Тесная одежда

Первые 2 недели: Избегайте тесной одежды, которая может раздражать кожу.

# Х Грязные поверхности

Всегда: Избегайте контакта с грязными поверхностями, которые могут занести инфекцию.

## **X** Неправильные кремы

Всегда: Избегайте вазелина, масел и кремов с отдушками. Используйте рекомендованные средства.

## Признаки инфекции

Хотя инфекции редки при правильном уходе, важно знать, на что обращать внимание:

# Серьёзные признаки (обратитесь к врачу):

- Сильная боль, которая не проходит после первых дней
- Гной или необычные выделения
- Красные полосы, исходящие от татуировки
- Лихорадка или озноб
- Сильный отёк, который не проходит
- Аллергическая реакция (сыпь, крапивница)



## Нормальные признаки заживления:

- Лёгкая боль в первые дни
- Отёк в первые 2-3 дня
- Небольшое кровотечение в первые часы
- Шелушение на 3-7 день
- Зуд на 4-7 день
- Лёгкое покраснение

## 🚨 Если вы подозреваете инфекцию:

Обратитесь к врачу или в ближайшее медицинское учреждение. Не занимайтесь самолечением.

## Часто задаваемые вопросы

### **Q:** Когда я смогу принять ванну?

А: Через 2-3 недели, когда верхний слой кожи полностью заживёт. До этого принимайте душ, держа татуировку сухой.

#### Q: Когда я смогу плавать?

А: Через 4-6 недель, когда татуировка полностью заживёт. Используйте солнцезащитный крем перед плаванием.

#### **Q:** Когда я смогу заниматься спортом?

А: Через 2-3 недели вы можете вернуться к лёгким упражнениям. Избегайте интенсивных тренировок в первые 2 недели.

#### **Q:** Почему моя татуировка зудит?

А: Зуд — это нормальный признак заживления. Не чешите! Если зуд невыносимый, приложите холодный компресс.

#### О: Мою татуировку можно мочить?

А: Нет, в первые 2 недели избегайте замачивания. Душ — ОК, но держите татуировку сухой. Вытирайте мягким полотенцем.

#### О: Какой крем лучше всего использовать?

А: Используйте рекомендованные мастером средства. Обычно это Aquaphor, A&D или специальные кремы для татуировок. Избегайте вазелина.

#### Q: Сколько времени требуется для полного заживления?

А: Внешнее заживление занимает 4-6 недель. Полное заживление кожи может занять до 3 месяцев.



### **Q:** Когда я смогу загорать?

А: Избегайте прямого солнца в первые 4 недели. После этого используйте солнцезащитный крем SPF 30+. Солнце может выцветить вашу татуировку.

#### **Q:** Что если я случайно поцарапал татуировку?

А: Не паникуйте. Промойте область мягким мылом и водой, нанесите мазь и продолжайте обычный уход. Если есть кровотечение, приложите давление чистой тканью.

#### Q: Когда я смогу наносить макияж на область татуировки?

А: Подождите, пока татуировка полностью не заживёт (4-6 недель). Макияж может занести инфекцию.

Спасибо за выбор нашей студии!

Если у вас есть вопросы или проблемы, не стесняйтесь связаться с нами.

