

# POKYNY pri nastreľovaní náušníc

**Pre koho je nastreľovanie určené**

**Jako samotné nastrelenie prebieha**

**Komu nieje vhodné náušničky nastreliť**

**Kedy nieje vhodné náušničky nastreliť**

**Kam nieje vhodné náušničky nastreliť**

**Kam nieje vhodné umiestniť dierku u kojecov, batoliat a detí**

**Kam nieje vhodné umiestniť dierku u dospelého človeka**

**Kam nieje vhodné umiestňovať dierky – všeobecne**

**Problematika umiestnenia dierky s ohľadom na akupresúrne body**

**Z čoho je nastreľovacia náušnica**

**Starostlivosť na piercing uší**

## PRE KOHO JE NASTRELOVANIE URČENÉ

Nastreľovanie náušníc je určené pre **KAŽDÉHO BEZ ROZDIELU VEKU A POHLAVIA** .

U detí je vhodné nastrelenie po 6 mesiaci veku a neskôr, je jedno či sa rodičia rozhodnú pre náušničky v 4 alebo 19 mesiacoch či v 2 rokoch alebo s príchodom puberty. doporučuje sa prihliadnuť k momentálnemu obdobiu. Nevhodné je napríklad obdobie separácie - separačná úzkosť je normálna fáza vývoja dieťaťa. Prejavuje sa väčšinou plačom a rozrušením, a to vo chvíli, keď je dieťa oddelené od matky alebo sa nachádza v cudzom prostredí či medzi neznámymi ľuďmi.

Budte kludný. Nastreleniu náušničky sa určite nemusíte obávať. Hlavne nezabúdajte, že naše dieťa vždy vycíti, či sme nervózny alebo v strese! Na nastreľovanie berieme so sebou dobrú náladu, nemáte sa čoho obávať. Nieje to nejaký veľký zákrok, dalo by sa prirovnať k očkovaniu. Hlavne nezabúdajme, že naše dieťa vždy vycíti, či sme nervózny či v strese! Deti, ktoré sa rozplačú, sú bežne k utišeniu do jednej až 3 minút. Doba utišenia sa odvíja od schopnosti matky dieťa zaujať, zabaviť a odvieť pozornosť.

## AKO NASTRELENIE PREBIEHA

**Samotné nastrelenie prebieha za prítomnosti rodičov**, čo považujeme za samozrejmé. Matka si posadí slečnu na kolená. Po dezinfekcii ušných lalôčikov, sa vymeria a špeciálnou fixkou naznačí miesto, kde bude umiestená dierka. K naznačeniu dierok je vhodné mať so sebou obľúbenú hračku, ktorou odvádzame pozornosť od značenia a hlavne od fixky, ktorá je samozrejme v tú chvíľu najzaujímavejším predmetom na svete :-). Po tom čo sa s rodičmi shodneme o vhodnosti umiestenia dierok, pristúpime k ich nastreleniu.

Dieťa stále sedí na kolenách rodiča (deti v žiadnom prípade nezväzujeme do plienok a pod.!) , fixujeme iba ruky (ak je to nutné) a pridržíme hlavičku. Deti sa väčšinou rozplačú, že ich matka drží v nehybnosti, mnohokrát potom ani nevedia, že sa nastrelenie už uskutočnilo. Postupne sa nastrelí jedna náušnička a potom sa ihneď pristúpi k nastreleniu druhej

náušničky. Pokiaľ dieťa plače, utíšime ho až po nastrelení druhej náušničky. Jakmile odvedieme pozornosť dieťaťa či ho inak rozptýlíme, prestáva okamžite plakať. Je vhodné mať so sebou čaj, aby sme dieťaťu mohli dať napiť. K utešovaniu je úplne nevhodné dávať dieťaťu prsník. Kojenie je pre dieťa predovšetkým strava a nie tíšiaci prostriedok.

**Znecitlivujúca masť EMLA** nepoužívame, domnievame sa, že kvôli štipnutiu a miernej bolesti, ktorá po nastrelení trvá cca 40s, je užitie emly neprimerané. Z nášho pohľadu je trochu nepochopiteľné, že sa matky boja malej bolesti, ale nebáli by sa naniesť batolaťu na pokožku chemické látky! Pokiaľ sme sa rozhodli dať dcére náušničky, tak to prežije rovnako ako miliardy iných detí :-) ...a s náušničkami teprve budú krásne princezny... ;-)

### Potreby k nastreleniu

- k nastreleniu je vhodné mať oblečenie bez trakov. Predovšetkým traky od džínsových a menžestrových vecí nám pri sedení dieťaťa akoby lezú nahor (stoja v priestore) a prekáža pri nastrelovaní alebo po nastrelení zbytočne traky narážajú do čerstvo nastrelených náušničiek;
- náušničky si vyberete u nás, ktoré sú sterilné podľa aktuálnej ponuky, svoje nechajte doma;
- oblúbenú hračku, čaj, plienku (kapesníčky);
- malé deti, pokiaľ cestou zaspali, prebudíme pred vstupom do ordinácie, aby bolo rozpozerané :-) a my sa mu mohli naplno venovať;
- stres nechajte doma; deti vycítia, že je matka vystrašená a prenáša tak zbytočnú nervozitu aj na dieťa;



### KOMU NIE JE VHODNÉ NASTRELIŤ NÁUŠNIČKY

Osoba by mala byť v kondícii a plnom zdraví. Nastrelenie by nemalo prebiehať pri ochoreniach, a to ako celkových, aj miestnych. Celkovým ochorením máme na mysli napríklad horúčky, angína, celkové prechladnutie, dlhé ťažké ochorenia, vážne psychické problémy a i.. Miestnym ochorením sa rozumie predovšetkým exémy a iné kožné ochorenia, úrazy a i. v mieste alebo blízkom okolí miesta nastrelenia.

### KEDY NIEJE VHODNÉ NASTRELIT NÁUŠNIČKY

Okrem vyššie udevedných podmienok istého zdravia, je to viacmenej náš budúci program. Preto nastrelenie popoženieme alebo posunieme, ak plánujeme napr. hory, dovolenku, detský tábor, veľkú oslavu a i.. Nieje teda vhodné nastreliť náušničky a druhý deň odlietať na dovolenku alebo ten večer napláňovať rodinnú dovolenku. Za pár dní samozrejme môžeme vyraziť. nieje to žiadne veľké "zranenie", abysme, až na výnimky, boli obmedzový.

Očkovanie - pred očkovaním je vhodné dodržať odstup aspoň jedného dňa. Po očkovaní dva a viac dní, pokiaľ ale nebola reakcia na očkovanie. Väčšinou sa maminky riadia doporučením ich pediatra, ktoré sa väčšinou veľmi lýši :-)

Kúpanie - prvý deň kúpanie vynecháme, ale potrebujeme dieťa vykúpať, pristúpime skôr k sprche. Tečúca voda, teplá a čistá, umyje nečistoty ktoré sa zachytili v okolí dierky a na náušnici z ovzdušia, odevov, vlasov a i. Ďalšie dni kúpeme podľa nášho režimu. Kúpel a

sprcha sa pediatrami a dermatológmi doporučuje raz za dva až tri dni, s prihliadnutím na podmienky (horúčky, hnačky alebo naopak zima, prechladnutie atď.).

Plávanie - ten deň nieje kojenecké plávanie vhodné. Od 2 dňa plávanie nevedí. Kojenecké plávanie nemá potopené ušká stále, dalo by sa tých 30 minút prirovnať kúpaniu doma. Predpoklad je čistá a teplá voda. Kúpanie vo veľkých verejných plavárňach a prírodných kúpaliskách sa doporučuje s minimálnym odstupom 7 dní.

Dovolenka - odjazdy na pobyty mimo domáce prostredie sa doporučuje 2-3 dni (babka, chalupa). Na dlhšie alebo vzdialenejšie pobyty (detský tábor, sústredenie, more, hory, turistika, kúpele a i..) je vhodné dodržať aspoň 3, lepšie však 5 dní.

Mimoriadne situácie - plánujte nastrelenie s dostatočným odstupom pred aktivitami, ktoré niesu bežnou súčasťou vášho života. Svatba, ples, závody, výstava, služobná cesta, wellness a ďalšie.

Nevhodné je napríklad obdobie separácie - separačná úzkosť je normálna fáza vývoja dieťaťa. Prejavuje sa väčšinou plačom a rozrušením, a to vo chvíli, keď je dieťa oddelené od materskej osoby alebo sa nachádza v cudzom prostredí či medzi neznámymi ľuďmi.

Zápal - so zápalom u všetkých týchto činností nemôžeme dopredu kalkulovať. Napriek tomu, že budeme dodržiavať doporučené rady, ako ošetrovať dierku, môže zápal prebehnúť. Preto sa nemusíme zbytočne strachovať dopredu. Nikdy to neovplyvníme, dieťa si môže chytiť uško špinavými ručičkami, niekto vedľa nás kýchnu a i.. Zápal sa veľmi, ale naozaj veľmi eliminujú, tým, že sa nastrelujú sterilné náušnice, čo u pichania ihlou neexistuje.

Prechladnutie od jesene do jari, kedy nastreliť náušnice?

Pokiaľ sa dieťaťu vlečie zimná nádcha, ktorá je skôr vazomotorického alebo alergického charakteru, je možné v kludnejšej fáze naušničky nastreliť. Nájdu sa bohužiaľ aj také deti, čo majú nádchu či sople nie celý rok. Potom by sme naozaj nenašli vhodný termín k aplikácii naušničiek. Pokiaľ nemá dieťa zvýšenú teplotu je možné naušničky aplikovať.

## **KAM NIEJE VHODNÉ NASTRELENIE NÁUŠNICE**

Nastrelenie naušnice je vhodné iba do miest pre tento zákrok určených. U nás ponúkame nastrelovanie iba do ucha. Iné časti tela neprestrelujeme. Občas na výslovné prianie klientky, nastrelujeme do strán alebo hornej časti ucha. V týchto prípadoch je nutné, dbať špeciálnych opatrení v starostlivosti o dierku, pretože chrupavka nemá cievné zásobovanie.

## **KAM JE VHODNÉ UMIESTIŤ DIERKU U KOJENCOV, BATOLIAT A DETÍ**

Dierky sa umiestňujú do stredu lalôčky. U "bezlôčkových" ušík sa umiestňuje do stredu prúžku, ktorý tvorí lalôčku. Detské uško porastie a väčšinou rovnomerne (nie vždy teda) a preto musíme s týmto počítať. Nejde striktno označiť, že sa dierky umiestňujú 4mm od spodného kraja. To nejde. Každé ucho je inak veľké. U piatich trojmesačných dievčatiek bude ucho 5x inak veľké. Dalo by sa ale zhrnúť, že by dierka nemala byť umiestnená nižšie ako 3mm od spodného kraja u tých najmenších ušík. Pokiaľ veľkosť ucha túto vzdialenosť nepovoľuje, je dobré, ešte týždeň až mesiac počkať. Bábätko dorastie :)

Dierky by mali byť rovnako umiestnené, nielen od spodného okraja ucha, ale i od tváříčky. Velmi často je nutné dierky upraviť podľa optickej kontroly, pretože každé ucho je inak veľké a inak tvarované. A to u každého! Milimetrová presnosť teda nemusí byť to pravé orechové. Poznačenie dierok je vhodné sa na dieťa pozrieť zo všetkých uhlov a strán. Keď sa nám umiestnenie páči a sme spokojné, ideme na to :-)

Nikdy vzdialenosť dierok nezrovnávajte od zvukovodov. Každý lalôčik je inak dlhý a nás zaujíma hlavne spodný údaj. Teda od dierky k spodnému kraju. Tesne po nastrelení môžu dierky pôsobiť nerovnomerne. Spôsobené je to často otokom, začervenaním a pretŕčaním naušničky, vzhľadom k tomu, že má driek nepatrne dlhší, aby naušnička zpredu a zozadu dýchala. Pokiaľ po opadnutí opuchov (cca 5 dní) vám prídu dierky nerovnomerné, kontaktujte miesto kde ste boli a dohovorte sa na ďalšom postupe.

## **KAM JE VHODNÉ UMIESTNIŤ DIERKU U DOSPELÁKA**

U dospelaj osoby pri umiestňovaní dierok musíme brať ohľad na to, že ucho už neporastie a ztráca elasticitu, začína visieť a byť mäkké. Navyše väčšina lalôčikov zrelej žien je i zväčšených, čo do plochy. Držíme sa teda pravidla, že naušnička by mala byť v strede lalôčiku, ovšem tak aby to ušku slušalo.

Zarastené dierky - nastrelenie je vhodné previesť do pôvodných dierok, pokiaľ sú umiestnené rovnomerne a nie sú prevesené. U niekoho by boli vidieť drobné „dĺžky“ po pôvodných naušničkách (u iných tieto jazvičky vidieť nie sú), preto situujeme opätovné nastrelenie do rovnakého miesta.

## **KAM NIEJE VHODNÉ UMIESTŇOVAŤ DIERKU**

Do miest, ktoré nie sú pre nastrelenie určené. Móda je tak obsiahla, že nenájdeme na ľudskom tele miesto, ktoré by nešlo ozdobiť šperkom - piercingom. My tu ovšem hovoríme o uškách :-). Nevhodné miesto je také, ktoré je zasiahnuté miestnym ochorením (exém, úraz a i.) a tiež kde je chrupavka. V posledných rokoch sa množia žiadosti klientiek o nastrelenie do hornej časti ucha. V týchto miestach je už chrupavka a toto nastrelenie prevádzame výhradne na vlastnú žiadosť klientky, potvrdenou písomným súhlasom. Nebezpečie pri chrupavke je v hojení, vzhľadom na to, že nemá cieвне zásobovanie. Preto je nutné dbať prísnych podmienok ošetrovania.

## **PROBLEMATIKA UMIESTNENIA DIERKY S OHLADOM NA AKUPRESÚRNE BODY**

Na mape akupunktúrnych bodov na uchu vidíte, že v miestach aplikácie náušnic (vyznačené šedým veľkým kruhom na lalôčiku) žiadne akupunktúrne body nie sú. Všeobecne môžeme povedať, že pokiaľ sa nezaobráte orientálnymi systémami a neliečite sa a nevenujete sa akupunktúrnym bodom, tak pre vás nemajú veľký význam. Väčšina matiek sa o túto tému zaujíma len z toho dôvodu, že chcú pre svoje dieťa urobiť čo najviac a tiež !že to niekde počuli".

Pochybujem, že keby prepichnutie lalôčiku malo taký vplyv na zdravie, nebolo by pichanie a nastrelovanie náušnic povolené. Nedomnievam sa, že dôsledok poškodenia bodov nie je na populácii miliardy žien na Zemi poznať. Niektoré zdroje uvádzajú, že pokiaľ by sa v detstve nejaká dráha či bod preťal, tak mladý organizmus je schopný toto miesto obnoviť tesne

vedľa. Zároveň sa domnievam, že by ste nenechali nastreliť dierky každú inak vysoko, pretože by akupunkturista tvrdil, že tu sú zrovna body. Bohužiaľ sa i názory jednotlivých akupunkturistov líšia. Preto dostatočne erudovanú a objektívnu odpoveď nejsme schopný predniesť.

## Z ČOHO JE NASTRELOVACIA NÁUŠNICA

**K nastrelovaniu sa používajú dva typy náušnic, respektíve dva materiály vhodné pre nastrelenie. Kovové a BIOplastové.**

Náušnice sa skladá z vlastnej náušnice - z ozdobnej časti a drieku, a z fazetky - zadného uzáveru. Náušnica musí byť kalibrovaná pre našu nastrelovaciu pištoľ.

Pri vlastných prinesených (väčšinou už použitých) náušniciach nemôžeme garantovať ich sterilitu a s nesterilnými náušnicami nepracujeme!!! Naložením náušnic do liehu nejde garantovať ich sterilitu a z toho potom prameniace zápaly dierok. Vyobrazené náušnice sú iba ilustračné a ponuka náušnic sa odvíja od ponuky dodávateľa.

Ako plastové, tak aj palladiové náušnice, sú kalibrované na rovnaké pištole, resp. majú rovnakú veľkosť. Obrázky na tomto webe sú zväčšené. Hroty na koncoch náušnic nie sú ostré a hrot je usadený vo fazetke, takže nedochádza k poškodzovaniu pokožky za uchom.

### Kovové náušnice

Sú vyrobené z chirurgickej ocele alebo zo špeciálneho kovu, potiahnuté 24karátovým zlatom - žltý kov alebo palládiom - biely kov. Splňujú všetky potrebné hygienické požiadavky. Balenie náušnic je sterilné a pri ich správnej aplikácii nedôjde k žiadnemu kontaktu s rukou osoby, ktorá náušnice nastreľuje. Žiadne z náušnic neobsahujú nikel, ani iné zdraviu škodlivé látky. Sú testované štátnou skúšobňou a je na ne vystavené Prehlásenie o zhode.



### BIOplastové náušnice

Boli vyvinuté z lekárskeho plastu, s použitím moderných technológií a bezpečných materiálov, s cieľom vytvoriť čo najlepšie podmienky pre bezproblémové hojenie. Náušnice boli teda vyrobené z materiálov neobsahujúcich nikel, ktorý je najčastejšou príčinou podráždenia novo pichnutých dierok a následného vytvorenia zápalu.



## STAROSTLIVOSŤ O PIERCING UŠÍ

O dierku nie je potrebná žiadna veľká starostlivosť. Základom je dodržiavať základné pravidlá, ako u každej inej rany. Dierku udržujeme v suchu (sprchovanie nevádi, plávanie o pár dní odložíme), čistote, nevystavujeme slnečnému žiareniu. Dávame pozor pri lakovaní a úprave vlasov, pri aplikácii krémov a parfémov, abysme nezasiahli dierku. Taktiež pri obliekaní sme opatrní.

**Prvý a druhý deň** si náušniček a dierok vôbec nevšímame. Len ich udržujeme v čistote a suchu, sprchovanie je samozrejme dovolené. Od tretieho dňa môžeme očistiť "štourátkem"

do ucha namočeným v nasýtenom soľnom roztoku, fyziologickom roztoku, studenej prevarenej vode a i.. Ak trváme na pretáčaní náušnic, tak ich najprv očistíme "šťourátkem". Po kúpeli alebo po navlhčení je pootočenie predsalen príjemnejšie, vzhľadom k tomu, že povolí prípadné prischlé strupky z vytekajúceho tkanivového moku. Pretáčanie je ale úplne zbytočné, náušnice sú z onertných (neprilnavých materiálov a po pár dňoch začnú samy v dierke rotovať. Prvý deň sa výnimočne môže vyskytnúť zvýšená teplota.

**Dierku ničím nemažeme**, ako bolo nedávno zvykom na každú ranku a ragádu používať Framykoin. Framykoin je masť s antibiotikami a jej jediné použitie je na základe indikácie lekára a to na zápalové ochorenia kože. Takouto zbytočnou aplikáciou antibiotík, si môžeme zvyšovať rezistenciu (odolnosť) voči antibiotikám a až ich budeme potrebovať, tak nám nezaberú. Pokiaľ máme pocit sucha v oblasti dierky, môžeme okolie dierky (v žiadnom prípade dierku) namazať masťami podporujúcimi epitelizáciu (hojenie), ako je Infadolan alebo masti s pantenolom.

**Nikdy neošetrujeme** dierky prípravkami obsahujúcimi alkohol či lieh. Tieto tekavé prísady pokožku môžu vysušiť, tá začne šupinatieť a môžu sa vytvoriť ragády (praskliny). Takéto ragádky sú potom ideálnym miestom vstupu infekcie. Pri vchode dierky na predných alebo zadných okrajoch dierky môžeme nájsť vytekajúci tkanivový mok, ktorý je známkou hojenia rany. Jeho farva je vždy číra (niekedy mierne matná) v odťieňoch ružovej vody, oranžovej alebo žltej vody. Usychá v kryštálky. Pokiaľ sa ale objaví výtok z dierky, ktorý je hustý, lepkavý a rozhodne nieje presvitný a je klzký, jedná sa o hnis. Odťiene môže mať žlté, biele či zelené. Došlo zrejme k vzniku infekcie a hnis je reakcia organizmu na vstup infekcie.

**Začervenanie lalôčiku** je v prvých dňoch po nastrení bežné a môže sa v priebehu prvého roka občas objaviť. Toto začervenanie (podráždenie) ešte nemusí znamenať pre zápal! Pokiaľ začervenanie pokračuje a pridá sa bolesť, tak už dochádza k vzniku zápalového procesu.

**Zápal.** Po nastrení náušnic, môžeme povedať, že k hnisaniu uší dochádza veľmi sporadicky. Vďaka tomu, že dierka po nastrení je v presnej veľkosti náušničky, je vstup infekcie pozdĺž náušničky značne obmedzená a náušnička sa nastreluje sterilná. Bohužiaľ u pichaní kanylou, keď sa potom zavádza nesterilná náušnica, je tomu naopak. Väčšina infekcií sa zanesie po pár týždňoch po nastrení zo špinavých rúk. Zápal poväčšinu začína začervenaním lalôčiku a predovšetkým okolo dierky, nastupuje bolesť a teprve po pár dňoch sa objavuje hnis. V prvých dňoch keď nastane začervenanie nieje nutné, hneď navštevovať lekára a nechať si napísať masť s antibiotikami. S veľa takýmito drobnými zápalmi sa naša imunita vysporiada sama. Kojenci majú vlastnú imunitu od pol roka veku a pred tým dostávajú imunoglobulíny v materskom mlieku. Môžeme použiť aj alternatívne metódy, ako je nariadený olej čajovníka austrálskeho (tea tree oil), ktorý najprv skúsime na predlaktí, či nieje naneho precitlivosť. Babské rady hovoria o výborných skúsenostiach s materským mliekom, zapálenú dierku pokvapkať pár kapkami mm. Má to i svoju logiku, mlieko je sterilné, nieje naneho žiadna precitlivosť a ako už bolo povedané obsahuje imunoglobulíny.

**Výmena náušničiek za trvalé:** prvotné hojenie trvá 2 týždne, konečné zahojenie je za dva mesiace až rok. U kojencov a malých detí nedoporučujeme výmenu skôr ako za 4-6 týždňov, ešte lepšie neskôr. Nové náušničky, ktoré budete nasadzovať, je vhodné presterilizovať. Pokiaľ možnosť sterilizácie nemáte, vložte ich do vody a varte min 20min. Naloženie do liehu je absolútne nevhodné (lieh iba dezinfikuje, keby sterilizoval, tak ho nemôžeme ani piť! :-)) zamedzíte tak prenosu infekcie do čerstvej dierky. Prvý rok, by dierky nemali byť bez náušnic (max. pár hodín).