

# Yaralar va chandiqlar

Barcha kesilgan joylar chandiq bilan tuzaladi. Yara parvarishini vaqtli boshlansa, kamroq seziladigan chandiq qoladi. Chandiqalar 12-18 oygacha shakllanib va o'zgarib boradi. Bu vaqt davomida yara pushti rangda bo'ladi. Chandiqning yakuniy holati yaraning o'zi, terining irsiy tuzalish xususiyatlari va yaraning qanchalik yaxshi davolanganiga bog'liq.

Quyidagi ko'rsatmalar farzandingiz yarasini parvarish qilishga yordam beradi.

## Kesilgan yer tuzatilgandan keyin

- Jarohat joyini toza va quruq saqlang
- Dastlabki 48 soat davomida bintlarga tegmang
- Agar bint ishlatilmagan bo'lsa, kesilgan joy qanchalik tez tuzalishiga qarab, taxminan 3-7 kun davomida antibiotik malhamni yupqa qilib surtib turing.

## Jarohat tikilgan bo'lsa

- Bint olib tashlangach, jarohat joyini har kuni suv va sovun bilan tozalang. Uch kun davomida kuniga bir yoki ikki marta kichik miqdordagi tropik antibiotik malham surtilishi mumkin.
- Agar tikilgan joylar atrofida ajralgan suyuqlik qurib qolgan bo'lsa, uni suv va sovun yordamida ehtiyotkorlik bilan tozalash orqali olib tashlash mumkin.

Tikish iplari olib tashlangach, jarohat joyini toza va quruq saqlashda davom eting. Shikastlangan joyga jarohatlangan vaqtdan boshlab bir yil davomida quyoshga qarshi krem surtish tavsiya qilinadi.

## Chandiq ko'rinishini yaxshilash

### Chandiq massaji

Tana yangi oqsillarni ishlab chiqarish orqali yaralarni davolaydi. Sog'ayish joyi – bu kesilgan yer bo'ylab sezish mumkin bo'lgan bo'rtma tizmadir. Massaj bu sirtni tekislashga yordam beradi.

Qalin namlantiruvchi malham (kakao moyi, E vitamini) yordamida yarani kuniga ikki-uch marta 5-10 daqiqa davomida uqalang Kesilgan yer rangini pushtidan och rangga o'zgartirish uchun yetarlicha bosib massaj qilishingiz kerak. Yaradan pushtilik butunlay ketgunicha massaj qilish foydalidir. Massajni boshlashdan avval kesilgan yerga muolaja ko'rsatilganidan keyin uch hafta kuting.

### Quyoshdan himoya

Har qanday yangi (hali ham pushti bo'lgan) chandiq quyoshda kuyishi mumkin, hatto terisi qoramtir odamlarda ham. Chandiq quyoshdan kuysa yoki qoraysa, uning rangi odatiy holatga qaytmaydi va qora joy butunlay qoladi. Yangi yarani quyoshdan saqlash eng yaxshi usuldir. Uzun yengli kiyim, uzun shim va shlyapa kiyish quyoshdan samarali himoya qiladi. Agar yara kiyim bilan qoplanmasa, quyoshga qarshi krem/vosita bilan qoplanishi kerak. Rux va titan oksidi (suv o'tkazmaydigan) asosidagi quyoshdan himoyalovchi vositalar eng samaralidir, lekin SPF 15 yoki undan yuqori ko'rsatkichga ega har qanday quyosh kremi faqat tez-tez qo'llanilganda ish beradi.

## Kesilish, yara yoki chandiqdan keyingi faollik

Tikishni talab qiluvchi chuqur kesilgan jarohatlarni tortilish va taranglashishdan himoya qilish zarur, aks holda, kesilgan yer qayta ochilishi mumkin. Tikilgandan keyin 2-6 hafta davomida sport yoki qo'pol harakatlar bilan shug'ullanishga ruxsat berilmasligi kerak. Kesilgan jarohatlar va chandiqlardagi farqlar tufayli, harakatlarni qancha vaqt cheklash kerakligini shifokoringizdan so'rab oling.