

מדריך לגילוח בטוח

באופן מסורתי, אבות מלמדים את הבנים שלהם להתגלח. במקרה של טרנסים זה לא עובד ככה בדרך כלל, אבל יכול להיות שזה עדיף – לפעמים האבות שלנו מתגלחים בצורה שמזיקה לעור או שהעור שלנו ושלהם שונה, כך שהיינו יכולים לקבל מהם מידע שגוי. המדריך שלפניכם ילמד אתכם להתגלח בלי להזיק לעצמכם באחת משתי השיטות הנפוצות, סכין גילוח או מכונה חשמלית, ויעניק טיפים לגילוח לבעלי עור רגיש.

גילוח באמצעות סכין

גילוח באמצעות סכין גילוח חד או רב פעמי, מכונה גם "גילוח רטוב", מפני שבניגוד לרוב מכונות הגילוח הוא כרוך בהרטבת העור.

שלב א' – הכנת וניקוי העור

ראשית נקה את העור היטב במים חמים וסבון פנים. המים החמים פותחים את הנקבוביות ומרככים את הזיפים, והסבון מסיר עור מת, לכלוך ושומן, מבלי לייבש את העור כמו סבון רגיל. שטוף את הסבון מהפנים מתחת לזרם מים חמימים תוך עיסוי עדין של העור כדי לרכך אותו.

- אם אתה מתגלח בבוקר, המתן כעשרים דקות מרגע הקימה ועד לגילוח, משום שלאחר השינה עור הפנים נפוח מהרגיל והשיער שקוע בתוכו.
- אפשר להתגלח לאחר מקלחת, אך כדאי להימנע ממים חמים מאד שעלולים לייבש את העור.
- כדי לרכך זיפים קשים במיוחד אפשר להניח על הפנים מגבת ספוגה במים חמים למספר דקות, לחכות עד שתתקרר, לטבול שוב במים חמים ולחזור על התהליך מספר פעמים.

שלב ב' – מריחת ג'ל גילוח

מרח על הפנים ג'ל או קרם המתאים לגילוח על ידי עיסוי בשכבה דקה ושווה. שים לב לא למרוח יותר מדי, כדי שהסכין לא יקפוץ וייסתם.

- הימנע מקצף גילוח באיכות נמוכה או מסבון – תכשירים אלה מסכנים אותך בחתכים ונוטים לייבש את העור.

שלב ג' – גילוח

התגלח עם כיוון הצמיחה

הכלל החשוב ביותר הוא להתגלח עם כיוון הצמיחה של שיער הפנים. לרוב, כיוון הצמיחה על הלחיים והסנטר הוא כלפי מטה ועל הצוואר כלפי מעלה. עם זאת יש הבדלים מאדם לאדם, ואצל חלק מהגברים נוצרות "מערבולות" של שיער באזורים מסוימים. כדי לגלות מה כיוון הצמיחה שלך, חכך את ירך על הפנים לפני הגילוח. כיוון אחד ירגיש מחוספס יותר ויתנגד להחלקת היד (קצת כמו ללטף חתול מהזנב לראש). הכיוון שמרגיש חלק יותר הוא כיוון הצמיחה.

למה להתגלח עם כיוון הצמיחה?

גילוח באמצעות סכין תמיד מסיר גם שכבת עור דקה. אם מתגלחים נגד כיוון הצמיחה הסכין נלכד מתחת לשיער ונמשך מתחת לעור, מה שמוביל לעתים לחתכים, לצמיחת שיער מתחת לעור ולהופעת פצעוני גילוח.

- אם עד כה התגלחת נגד כיוון הצמיחה, כשתעבור להתגלח עם כיוון הצמיחה יקח בין שבוע לשבועיים עד שתוכל להגיע לגילוח קרוב מספיק.

התגלח בעקביות ובתשומת לב

אל תגלח קצת מפה וקצת משם כי אתה עשוי לפספס נקודות או לעבור על אותה נקודה יותר מדי פעמים. מומלץ להתחיל בפאות הלחיים, לעבור ללחיים ולצוואר, ולסיים בשפה העליונה והסנטר, שבהם בדרך כלל הזיפים קשים יותר. כך, עד שמגיעים לגלח את האזורים האלה, הג'ל מספיק לרכך אותם יותר.

כדי להימנע מפציעות, השתמש ביד הפנויה שלך כדי למשוך וליישר בעדינות את העור שאתה עומד לגלח. ככל שתמשוך את העור חזק יותר כך תתגלח קרוב יותר, כך שאם אתה סובל מפצעוני גילוח או צמיחה מתחת לעור הימנע ממשיכה חזקה.

הגילוח מגרה מאד את העור, לכן מומלץ לא לגלח אותו אזור פעמיים. הקפד להרים את הסכין לאחר כל משיכה כדי להקטין את הסיכוי לחתכים. אל תלחץ חזק מדי – הלהבים אמורים להחליק מעל הפנים. אם צריך ללחוץ חזק זה הזמן להחליף סכין גילוח.

שטוף את הסכין לאורך הגילוח

סכין סתום לא יגלח היטב לכן חשוב לשטוף אותו במים חמים לאורך הגילוח.

שלב ד' – לאחר הגילוח

רחץ את הפנים במים קרים

לאחר הגילוח רחץ את הפנים במים קרים שיסגרו את הנקבוביות, מה שישמור על נקיון העור. אל תנגב את הפנים בכוח – טפח עליהם בעדינות עם מגבת.

מרח קרם לחות או משחת אפטרשייב

כדאי להשתמש בקרם או משחה שמעניקים לחות והזנה לעור. הימנע מאפטרשייב על בסיס אלכוהול כי הוא מייבש את העור. אם אתה סובל מאקנה, מצא אפטרשייב מתאים שאינו סותם את הנקבוביות. אם אתה סובל משיער שגדל מתחת לעור, כדאי לחפש מוצר שמתאים לבעיה הספציפית הזו.

נקה או החלף את סכין הגילוח

שטוף את הסכין היטב במים חמים ותן לסכין להתייבש באוויר. ייבוש במגבת עשוי להקהות את הלהב.

כדאי להחליף את הלהב פעם ב 4-6 תגלחות או לעתים קרובות יותר אם הזיפים שלך מחוספסים מאד. להב קהה יגרום לך ללחוץ חזק מדי, מה שיגרום לגירוי של העור ולעתים לצמיחת שיער מתחת לעור.

עצות לבעלי עור רגיש ולסובלים מבעיות עור

אם אתה סובל מתופעות לא נעימות בעקבות הגילוח, חשוב שתדע לאבחן אותן בצורה נכונה לפני שתנסה לטפל בהן. לרוב הן ישתייכו לאחת מארבע הקבוצות הבאות:

כוויות גילוח

כוויות גילוח הן מצב שבו העור אדמומי ו/או נפוח באופן זמני, לרוב לאחר גילוח יבש, גילוח בלי ג'ל או גילוח מהיר/חזק מדי. אם אתה סובל מכוויות גילוח, השתמש בקרם אפטרשייב מרגיע שאינו על בסיס אלכוהול. נסה גם לא להתגלח מספר ימים כדי לתת לעור זמן להחלים, ולאחר מכן התגלח על פי המדריך.

פריחות (שאינן כוויות גילוח)

פריחות הן לרוב תגובה אלרגית למוצרי הגילוח שבהם אתה משתמש. אם אתה סובל מפריחות, נסה להשתמש במוצרים ללא ריח ו/או מוצרים שמיועדים לעור רגיש. הימנע

מאפטרשייב על בסיס אלכוהול או אפטרשייב מבושם, והעדף קרם אפטרשייב ללא ריח העשוי מחומרים טבעיים.

צמיחה מתחת לעור

צמיחה מתחת לעור היא שם כולל לתופעות של צמיחת שיער בתוך העור שלא יוצא החוצה, ולתופעות של צמיחת שיער שיוצא החוצה, מסתלסל וחוזר בחזרה לתוך העור. צמיחה מתחת לעור משני הסוגים מובילה לדלקות ומוגלה, ולכן לעתים מתבלבלים בין בעיה זו לבין אקנה. אם אתה לא מצליח להבדיל בין אקנה לצמיחה מתחת לעור, מומלץ להתייעץ עם רופא עור.

מניעת צמיחה מתחת לעור

בעיקרון, שיטת הגילוח שפורטה לעיל אמורה למנוע את התופעה. אם אתה מקפיד על כל הכללים וממשיך לסבול משיער שצומח מתחת לעור, הטיפים הבאים עשויים לעזור:

- השתמש בתכשירי גילוח המיועדים לטיפול במקרים קשים של צמיחה מתחת לעור.
- השתמש בסבון פנים מקלף לפחות פעם-פעמיים בשבוע, כדי להסיר תאי עור מתים ולשחרר זיפים שנכלאו בעור.
- נסה לעבור לסכין בעלת להב בודד, שכן סכינים בעלות להבים רבים נוטות למשוך את הזיפים כלפי מעלה ולחתוך אותם מתחת לעור.
- אם סכין פשוטה בעלת להב אחד לא עוזרת, נסה להשתמש בסכיני גילוח מיוחדים שמשאירים זיפים ארוכים יותר מאשר סכינים רגילים או בסכינים המותאמים לגילוח אזורים רגישים בפנים ובגוף.
- רחץ את הפנים במים חמים לפני הגילוח לזמן ממושך יותר (כחמש דקות לפחות).
- התגלח בכיוון הצמיחה - הכלל הזה מרכזי כל כך עד שחשוב לחזור עליו. וודא שקראת היטב את ההסבר המפורט לעיל.
- אל תחזור יותר מפעם אחת על אותו אזור. חזרה מגרה את העור ומסכנת אותך בחיתוך קרוב מדי.
- אל תמתח את העור בעת הגילוח. מתיחה גורמת לשיער להזדקר ולחיתוכו מתחת לשכבת העור העליונה.
- הימנע מגילוח אזורים בעלי פצעונים למשך כמה ימים כדי למנוע דימום והחמרה של הדלקת. בזמן זה מומלץ להשתמש בתכשירים המיועדים לטיפול בדלקות.
- יש שמצאו כי שימוש במכונת גילוח חשמלית פותר את הבעיה בעוד שאצל אחרים הדבר מחמיר אותה. נסה לבדוק איזו שיטה עדיפה עבורך.
- הדרך הפשוטה ביותר להיפטר מצמיחה מתחת לעור היא לגדל זקן. אולי תצטרך לשחרר את השיער הכלוא בעדינות, אך לאחר מכן תן לאזור להחלים לאט תוך כדי צמיחה.

כיצד לשחרר את הזיפים הכלואים מתחת לעור?

- השתמש בסבון המכיל חומצה גליקולית (המסירה תאי עור מתים) לפני הגילוח.
- הברש את העור מאד בעדינות עם מברשת שיניים נקייה.
- אם אתה רואה בבירור את הזיפים הכלואים, אל תנסה לשלוף אותם עם האצבעות – זה רק יחמיר את הבעיה. ניתן לשחרר אותם בעדינות בעזרת פינצטה חדה שעברה סטריליזציה (באמצעות אלכוהול או הרתחה במים במשך 15 דקות). לאחר ששחררת את השערה אל תתלוש אותה, פשוט תן לאזור להחלים.

אם ניסית את כל הדרכים הללו והבעיה עדין לא נפתרת, כדאי לפנות לרופא עור.

גילוח במכונה חשמלית

בניגוד לסכין הגילוח, המכונה חותכת את הזיפים מבלי לפגוע בשכבת העור העליונה. השיער נכנס לראשי המתכת המחוררים של המכונה ונחתך על ידי סיבוב הסכינים שנמצאים מתחת למסך. היתרונות של גילוח במכונה הם נוחיות השימוש והקטנת הסיכוי לחתכים ופציעות, אולם יש שמרגישים שהתוצאה פחות חלקה.

רוב מכונות הגילוח מיועדות לגילוח יבש, כלומר אינן דורשות שימוש בג'ל גילוח ומים, אך קיימות גם מכונות המיועדות לגילוח רטוב. המדריך הזה מכסה את המכונות הנפוצות יותר, המיועדות לגילוח יבש. אם המכונה שלך מיועדת לגילוח רטוב, קרא היטב את הוראות מדריך השימוש המצורף אליה.

גילוח ראשון במכונה

אם אתה רק מתחיל להתגלח או שהשתמשת עד כה בסכיני גילוח, תן לפנים בין שבועיים לשלושה להתרגל לגילוח במכונה. בתקופה זו מומלץ לא לעבור לסירוגין בין גילוח בסכין לגילוח במכונה. למרות שמספר תגלחות ראשונות עשויות לא להיות מושלמות, רבים מדווחים כי לאחר שהתרגלו למכונה הגילוח טוב יותר.

סוגי המכונות

מכונות גילוח חשמליות מגיעות בשני סוגים עיקריים:

- מכונות עם ראש אחד – מכילות בין להב אחד לחמישה המסודרים בצורת גליל ונעים קדימה ואחורה. מכונות אלה מגיעות לאזורים בעייתיים יותר לגילוח, אך לוקח זמן רב יותר להתגלח באמצעותן מאשר באמצעות הסוג השני.
- מכונות עם שלושה ראשים – מכילות להבים עגולים החותכים את הזיפים בתנועה סיבובית. מכונות מסוג זה מגלחות שטח גדול יותר בזמן קצר יותר, אך קשה יותר לגלח באמצעותן אזורים בעייתיים.

אופן הגילוח

הכנת העור

מכונות גילוח מיועדות על פי רוב לגילוח יבש, כך שהכנה נכונה במקרה הזה תהיה הפוכה להכנה לגילוח בסכין. במילים אחרות, שיער הפנים צריך להיות יבש ונוקשה ככל האפשר. תוכל להכין את העור על ידי מריחת משחה המתאימה לגילוח במכונה חשמלית. לרוב מדובר בתכשירים על בסיס אלוהול, המייבשים את הלחות הטבעית של העור וגורמים לזיפים להזדקף.

עקרונות כלליים

- בעת השימוש אפשר להזיז את המכונה על העור עם או נגד כיוון הצמיחה. במקרה של מכונה עם שלושה ראשים, הנע אותה על הפנים בתנועות סיבוביות קטנות.
- השתמש בלחץ קל בלבד ואל תנוע מהר מדי – תן למכונה לעבוד בשבילך.
- אם צריך ללחוץ חזק כנראה שהמכונה מלוכלכת ו/או שהלהבים קהים מדי ויש להחליפם.
- חלק מן המכונות מתחממות לאורך הגילוח והחום יכול לגרות את העור. אם יש לך עור רגיש, נסה לגלח קודם את האזורים הרגישים בפנים ובצוואר ולסיים באזורים הרגישים פחות.

לאחר הגילוח

אם נותרו שאריות משחה על פניך, שטוף את הפנים במים חמים ומיד לאחר מכן במים קרים. לייבוש, טפח בעדינות עם מגבת (אל תנגב בכוח), ולאחר מכן מרח משחת אפטרשייב או קרם לחות כדי לרכך את העור. כמו במקרה של גילוח רטוב, הימנע מאפטרשייב על בסיס אלוהול שעלול לייבש את העור, והעדף תכשירים שאינם סותמים את הנקבוביות.

תחזוקת המכונה

קרא ביסודיות את מדריך השימוש של מכונת הגילוח שלך. כאן נציע טיפים כלליים לשימוש ותחזוקה נכונה, אבל הם לא מחליפים את הוראות היצרן של הדגם הספציפי שלך.

ניקוי

ברוב המכונות ניתן להרים את מסגרת הראש/ים שמחזיקה את המסך, כדי להבריש החוצה את שאריות השיער. המכונה אמורה להגיע עם מברשת ניקוי מתאימה. האזור שיש להבריש הוא הסכין, המצוי מתחת למסך. שים לב שהמסך עצמו שביר מאד ואין לנקות אותו במברשת. יש לנקות את המכונה לפחות כל גילוח שלישי, ועדיף בתכיפות גבוהה יותר. לניקוי יסודי יותר, בדוק את הפתרונות שמומלצים על ידי היצרן.

סיכור

בזמן שהמכונה פועלת, התז חומר סיכה (שמיועד לכך ומומלץ על ידי יצרני מכונות הגילוח) על המסך. החומר יפחית את חיכוך המתכות בעת התנועה, וישפר את יעילות המכונה. אל תתיז יותר מדי חומר סיכה ופעל לפי הוראות היצרן. מומלץ לסוך את המכונה לפני כל גילוח ואין צורך לנגב חומר עודף.

החלפת סכינים

לרוב יש להחליף את הסכינים פעם בשנה. בעלי זיפים קשים ואלה שלא מתחזקים את המכונה מספיק יאלצו להחליף סכינים בתכיפות גבוהה יותר.

מקור: Hudson's FTM resource guide
<http://www.ftmguide.org/shaving.html>
(פורסם לראשונה באתר GoTrans)