

## **Verhalten nach Mandeloperationen**

Nach der Mandeloperation werden Sie für einige Tage Hals- und Schluckschmerzen haben. Zudem können Sie in den Mandelnischen weissliche Beläge sehen. Diese Beläge verschwinden nach einigen Tagen von selbst. Fallen sie jedoch zu früh ab oder werden sie gewaltsam gelöst, besteht das Risiko einer Nachblutung.

Die nachfolgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, die Zeit nach der Mandeloperation möglichst schmerzfrei und ohne Nachblutung hinter sich zu bringen.

### **Schmerzen**

Zur Linderung der Schmerzen erhalten Sie Schmerzmittel. Sie erleichtern sich das Essen, wenn Sie diese Schmerzmittel eine gute halbe Stunde vor dem Essen zu sich nehmen. Häufiges Trinken und Kaugummikauen wirken ebenfalls schmerzlindernd.

### **Essen und Trinken**

Vermeiden Sie stark gewürzte und säurehaltige Speisen und Getränke. Verzichteten Sie auf Alkohol und vermeiden Sie heisse Getränke ebenso wie sehr harte Speisen. Essen Sie keine Schokolade.

### **Bewegung**

Vermeiden Sie alles, was den Blutdruck erhöht und den Kreislauf stark anregt: z.B. Sport treiben, Sonnenbaden, Heben grosser Lasten. Vermeiden Sie alles, was zu einer Stauung des Blutes im Kopf führt, wie zum Beispiel pressen.

### **Körperpflege**

Verzichten Sie auf heisse Bäder sowie auf Wechselbäder. Verwenden Sie für Duschen und Haarewaschen nur lauwarmes Wasser.

### **Mundpflege**

Gute Mundpflege fördert die Wundheilung. Spülen Sie nach jedem Essen ausgiebig den Mund. Seien Sie jedoch vorsichtig beim Zähneputzen. Verwenden Sie zu Ergänzung der Zahnhygiene allenfalls (zuckerfreien) Kaugummi.

### **Nachblutung**

Sollte es trotzdem zu einer Nachblutung kommen, bleiben Sie sitzen (nicht abliegen) und legen Sie einen Eisbeutel auf den Nacken. Schlucken Sie das Blut nicht. Stoppt die Blutung nicht innert weniger Minuten, suchen Sie unverzüglich Ihren Arzt oder das Spital auf.

Bei Kleinkindern ist im Falle einer stärkeren Blutung sofort die Ambulanz zu rufen (Telefon 144).

Wir wünschen Ihnen gute Besserung