

## **Verhaltensempfehlung nach Mandeloperationen**

### **Liebe Patienten**

**Folgende Verhaltensregeln nach einer Mandeloperation sollten Sie beachten!**

**Die Gaumenmandeln liegen zwischen den Gaumenbögen in einem gut durchbluteten Gewebe**

- > Das größte Risiko dieser Operation ist die Nachblutung. Es ist besonders hoch am Operationstag und am 4. bis 6.Tag nach der Operation.
- > Nach der Operation kann es zu Schmerzen, Schluckbeschwerden und einer erhöhten Schleimproduktion im Mund kommen.
- > Nach der Operation sollten Sie das erste Mal nur in Begleitung des Pflegepersonals aufstehen

**Um den Heilungsprozess zu unterstützen und das Risiko einer Nachblutung zu verringern, sollten Sie Folgendes beachten:**

- > viel trinken ( 2-3 Liter am Tag), immer gründlich kauen.
- > die Zähne mit einer milden Zahnpasta putzen. Nicht mit Mundwasser gurgeln.
- > auf Nikotin verzichten: Reizung und Austrocknen der Schleimhäute.
- > auf Alkohol verzichten.
- < nicht übermäßig viel und lange sprechen.

**Beim Essen sollten sie einige Grundregeln beachten:**

**> Nicht zu scharf, nicht zu sauer und nicht zu heiß. Meiden sie Speisen, die sehr hart sind und die Wunde reizen können.**

**z.B.**

- > Vollkornbrot, Brötchen, Pizza, Speisen die zum Bröseln neigen
- > harter Kuchen od. harte Brotrinde
- > harte Kekse
- > Fisch mit vielen Gräten od. Fleisch mit viel Knochen
- > Chips
- > Pommes

**Säure:**

- > unverdünnte Fruchtsäfte,
- > Obst, auch Bananen
- > Salat oder Tomaten.
- > kohlenensäurehaltigen Getränke( Sprudelwasser, Coca-Cola, Fanta, Brause)

### **Empfehlen können wir Ihnen folgende Lebensmittel:**

- > pürierte bis weiche Speisen, Suppen, Nudeln mit milder Soße
- > Weiß bzw. Mischbrot ohne Rinde
- > Zwieback od. Kekse aufgeweicht
- > milder Käse
- > Speiseeis
- > Kaffee, Milch
- > stilles Wasser, Tee

### **Behandlung von Schmerzen nach der Operation:**

- > Nach der Operation kommt es häufig zu Schmerzen und Schluckbeschwerden. Daher empfehlen wir Ihnen 15 Minuten vor dem Essen ein Schmerzmittel einzunehmen. Wenn Sie Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal. Dieses kann Ihnen zusätzlich Schmerzmittel geben.
- > Vermeiden Sie aspirinhaltige Schmerzmittel, da diese zu Nachblutungen führen können.

### **Bei der Körperpflege sollte die Durchblutung im Kopf-Hals-Bereich nicht allzu stark angeregt werden:**

- > Keine Vollbäder
- > nur lauwarm Duschen
- > nur lauwarm Haare waschen, nicht föhnen.

### **Körperliche Tätigkeiten:**

**Starker Blutdruckanstieg/ starke Pulserhöhung/ Schwitzen sollte vermieden werden:**

- > körperliche Anstrengung, Sport für 3 Wochen ab OP-Tag
- > Sonnenbäder, Solarium
- > heißes Duschen
- > übermäßiges Herumtollen der Kinder
- > schwere Koffer tragen

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder ihren behandelnden Arzt.**

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung!**