

Merkblatt für die Nachbehandlung einer Gaumenmandeloperation

Ruhiges Verhalten

Während 8 Tagen Zimmerruhe, roten Kopf vermeiden (keine Anstrengungen, keine Sonnenbäder, keine Vollbäder in der Badewanne, kein Kopfwaschen); lauwarmes kurzes Körperduschen erlaubt; Zähne bürsten höchstens vorne, ohne Zahnpasta. Auch danach sollten körperliche Anstrengung, heisses Duschen, Baden oder Haarwäsche vermieden werden, also Tätigkeiten, die die Blutfülle im Kopf vermehren. Jeder mit einer Anstrengung verbundene Blutdruckanstieg kann zu einer Nachblutung führen. ***Kinder dürfen nach der Entlassung unter keinen Umständen alleine zu Hause gelassen werden***, da im Falle einer Nachblutung der unverzügliche Transport ins Spital gewährleistet sein muss. Sie sollten darauf achten, dass die Kinder sich nicht zu sehr anstrengen oder vorzeitig herumtoben.

Heilungsverlauf

1. Woche: Wichtig ist die **Schmerzbekämpfung und der Kostaufbau** mit viel Flüssigkeit. Sobald dies zu Hause problemlos möglich ist, wird der Operateur die Spitalentlassung erlauben. Der weisse Belag in der Operationswunde und ein leichter Übelgeruch sind normal. Auch eine leicht erhöhte Temperatur unter 38°C kann normal sein. Bei Fieber soll jedoch der Arzt benachrichtigt werden.

2. Woche: Meist weniger Schmerzen, jedoch **Blutungsgefahr**, deshalb ist **ruhiges Verhalten** wichtig! Etwa ab 6. bis 8. Tag nach der Operation kann bei Ablösen des weissen Belages auf der Mandelrinne eine leichte Blutung z. B. als Blutspur im Speichel auftreten. Diese Blutung ist meist harmlos. In diesem Falle ist Bettruhe mit erhöhtem Oberkörper empfehlenswert, ruhig bleiben, „Abwarten und Tee trinken“..... Eine kräftige Blutung kann jedoch gefährlich sein, sie kündigt sich oft durch vermehrte Schmerzen an; der Mund füllt sich mit geronnenem und frischem Blut. In diesem Falle muss Ruhe bewahrt und sofort der Arzt bzw. das Spital verständigt werden.

3. Woche: Schmerzen und Blutungsgefahr sind meist vorüber, jedoch sollten noch **keine Anstrengungen und keine Reisen** unternommen werden.

Schmerzmittel sollten vor allem am Anfang regelmässig genommen werden, vorteilhaft ist die Einnahme ca. 1 Stunde vor dem Essen (als Tabletten, Zäpfchen oder Tropfen). Vor der Entlassung bestimmt der Arzt, welche Medikamente eingenommen werden sollen. Sie erhalten ein Rezept oder die Medikamente bis zur 1. **ärztlichen Nachkontrolle**. Diese soll noch vor Spitalentlassung vereinbart werden und meist wenige Tage danach erfolgen.

Bei der ärztlichen Abschlusskontrolle nach ca. 2 Wochen wird für Erwachsene die **Arbeitsunfähigkeit** bestätigt, sie beträgt insgesamt meist 2 bis 3 Wochen (je nach Arbeit). Bei Kindern ist der **Kindergarten- oder Schulbesuch** meist 8 bis 14 Tage nach der Operation wieder möglich, Turnen und Schwimmen jedoch erst nach 3 Wochen.

Ernährung

Sehr wichtig ist, viel zu trinken: Wasser, Tee oder leicht gesüsster Sirup, kalt oder lauwarm, keine sauren Getränke wie Fruchtsäfte. Sobald möglich, Beginn mit breiiger Kost (Püree, Flan oder Glace); im Prinzip **nicht heiss, nicht scharf und nicht sauer**. Später weiches Fleisch, Gemüse, Teigwaren, Kartoffelstock; keine klebrigen Speisen (Schokolade, Honig), keine harten kantigen Speisen (z. B. Brotkrusten, Pommes frites, Chips etc.)

Ungeeignete Nahrungsmittel: Tomaten, Spinat, Salate (Essig), frische Früchte, Bananen, Fruchtsäfte, Fruchtjogurt, Schokolade, Honig, stark gewürzte Speisen

- bitte wenden -

Beispiel (angepasst an den Gesundheitszustand des Patienten):

Operationstag: Mittagessen: 1 Vanilleglace
Abendessen: 1 Vanilleglace

1. Tag: Frühstück: Tee, Milch, Ovomaltine, kalt oder lauwarm, Vanilleglace
Mittagessen: milde rahmige Crèmesuppe
Abendessen: Tee, Milch, Ovomaltine, kalt oder lauwarm; passierte Crèmesuppe, Erdbeerglace

2. Tag: Frühstück: Tee, Milch, Ovomaltine, kalt oder lauwarm, Weggli, Butter, Quittengelée
Mittagessen: passierte Cremesuppe, Kartoffelstock mit Rahmsauce mild, Gemüse-
püree (Rüebli, Sellerie, Zucchetti), Schoggi-creme
Abendessen: passierte Crèmesuppe, Griessbrei, Pfirsichkompottpüree mit Rahm

3. Tag: Frühstück: Tee, Milch, Ovomaltine, kalt oder warm, Weggli, Butter, Quittengelée
Mittagessen: Bouillon mild, feine Teigwaren und Gehacktes, Gemüse (ohne Säure)
püriert, Vanilleglace
Abendessen: Cremesuppe, Zwieback- oder Weggliauflauf, Birnenkompottpüree
mit Rahm

Bei Unklarheiten zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Paracelsus-Spital Richterswil
Pflege 2. Boden (Tel. 044/787 25 30)

Dr. med. H. Domeisen
Facharzt FMH Otorhinolaryngologie
Praxis für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten und -chirurgie
Rathausstrasse 2, 8640 Rapperswil
Tel. 055/220 10 20