



Dr. med. Martin Lindenberg
Hals-Nasen-Ohrenarzt
Heidelberger Str. 19
68766 Hockenheim

Ratschläge für das Verhalten nach einer Mandeloperation

Am OP-Tag sowie am Tag danach Bettruhe!

Diese Verhaltensweisen bitte beachten:

In den ersten 10 Tagen nach der OP unbedingt **vermeiden**:

- ▶ körperliche Anstrengung und Sport
- ▶ Heruntrollen bei Kindern
- ▶ Baden, Duschen, Haare waschen und föhnen
- ▶ Zähneputzen im Bereich der Backenzähne
- ▶ Zahnpasta verwenden
- ▶ Aufenthalt im Freien

Folgende Lebensmittel unbedingt **vermeiden**:

- ▶ säurehaltige Früchte, Fruchteis und Fruchtjoghurt
- ▶ Brot- und Brötchenkrusten, Körnerbrot, Knäckebrötchen
- ▶ Pizza, Panaden an Fisch und Fleisch
- ▶ Frittiertes wie z.B. Pommes Frites
- ▶ Alkohol
- ▶ Fruchtsäfte
- ▶ Salat
- ▶ Gewürze

Doch nicht alles ist verboten ...

Erlaubt sind:

weiche Speisen z.B.:

- ▶ Kartoffelbrei
- ▶ Nudeln
- ▶ Suppen
- ▶ passiertes Gemüse
- ▶ Schoko- und Vanilleeis
- ▶ Tee, Milch, Kakao
- ▶ Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- ▶ Apfelschorle, Malzbier

Auch nach der Entlassung kann es zu Nachblutungen aus dem Wundgebiet nach Mandelentfernung kommen. Dabei ist ein leicht blutig tingierter Speichel im Rahmen der spontanen Ablösung von Krusten normal.

Erstmaßnahme bei großen Mengen hellen, frischen Blutes sind das Lutschen von Eiswürfeln und die lokale Anwendung von Kälte (z.B. Cold-Pack) im Nacken. In diesem Fall nehmen Sie bitte umgehend mit der Station G1 in GRN Schwetzingen Kontakt auf und stellen sich dort umgehend zur Kontrolle vor.

Wichtige Telefonnummern:

Praxis Dr. med. Lindenberg: 06205 - 6612
GRN Schwetzingen Station G1: 06202 - 843337