



leefregels na het verwijderen van keel- en neusamandelen

Instructies voor kinderen en hun ouders / verzorgers

Snel weer beter

In het ziekenhuis zijn je keel- en/of neusamandelen verwijderd. In deze folder kun je lezen wat je thuis moet doen om zo snel mogelijk weer beter te worden.

Leefregels en voedingsadviezen

Om ervoor te zorgen dat je keel snel geneest en niet gaat bloeden, adviseren we je om thuis een week rustig aan te doen. Ook kun je het beste zoveel mogelijk binnenblijven. Hieronder staat verder wat je in **de eerste twee weken** na de operatie beter wel en niet kunt doen, en wat je wel en niet mag eten.

Leefregels

- probeer zo weinig mogelijk te praten
- schraap je keel niet
- je mag niet sporten, je bloeddruk stijgt door de inspanning en dit vergroot de kans dat je keel weer gaat bloeden
- je mag niet in de volle zon zitten
- je mag alleen lauwwarm douchen, niet te heet dus, dat geldt ook voor een bad
- je mag geen bloedverdunnende pijnstillers te gebruiken zoals ascal, ibuprofen, aspirine of diclofenac

Voor tieners:

- je mag geen alcohol drinken
- je mag ook niet roken, ook is het beter dat je niet in rokerige ruimtes komt

Voedingsadviezen

- in de eerste week na de operatie mag je alleen half vloeibaar of zacht voedsel gebruiken, zoals pap, rijst, vla, brood zonder korst, aardappelpuree, ei, of een geweekte beschuit
- het eten en drinken mag niet heet zijn: laat het altijd afkoelen
- het is beter om geen sterk gekruid eten te gebruiken, ook bananen kun je beter laten staan
- drink veel koude dranken en waterijs: dit is juist goed voor de genezing van je keel
- in de tweede week van de operatie mag je weer normaal eten, maar nog geen harde of scherpe voedingsmiddelen zoals broodkorsten, appels, beschuit, chips of hard gebakken vlees
- na twee weken mag je weer helemaal gewoon eten

Naar school of werk

Als je pijn hebt, mag je paracetamol - een tablet of zetpil - nemen. In de bijsluiter staat hoeveel tabletten je per dag mag hebben. Als alles goed gaat, kun je in principe na twee weken weer naar school of naar je werk. Als je na ongeveer zes weken twijfelt of je keel helemaal is genezen, maak dan een afspraak met de KNO-arts (keel-, neus-, en oorarts) die je heeft behandeld.

Je hoeft je niet ongerust te maken

Op de plek waar de keelamandelen weggehaald zijn, ontstaat een grijs / witte korst. Deze verdwijnt na zeven tot acht dagen. Je adem kan hierdoor weeïg ruiken. Ook kun je een metaalachtige smaak in je mond hebben. Ook over een beetje oorpijn en lichte verhoging hoef je je niet ongerust te maken. Je ontlasting kan na de operatie zwart van kleur zijn. Dat komt van bloed dat je vlak na de operatie hebt doorgeslikt.

Wanneer moet je contact opnemen met de huisarts?

- als je koorts hebt: dat betekent als je temperatuur boven de 38.5 ° uitkomt
- als je vers bloed opgeeft: neem dan contact op met je huisarts of meld je bij de afdeling spoedeisende hulp van het ziekenhuis

Websites

Informatie over het MCA voor u en uw kind vindt u op www.mca.nl/kids.

Op de landelijke website www.kno.nl vind je ook informatie over leefregels en voedingsadviezen na verwijdering van keelamandelen.

Heb je nog vragen?

Voor vragen kun je contact opnemen met je eigen huisarts of het MCA:

- op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur, polikliniek KNO (072) 548 31 50
- buiten kantoortijden , spoedeisende hulp (072) 548 2488