**Informasjon til deg som har fjernet mandlene (Tonsillektomi)**

Ved tegn til blødning etter operasjonen, ta direkte kontakt med **AMK tlf. 113**

Dette gjelder både når du er hjemme og dersom du bor på pasienthotellet.

Blødning etter fjerning av mandlene kan være alvorlig. Vi ønsker derfor at du tar kontakt så fort du er det minste i tvil og har lav terskel for å ringe 113.

Barn bør observeres nøye de første dagene etter operasjonen. Det anbefales å sove hos barnet eller se til barnet flere ganger om natten. En mulig blødning etter operasjonen vil ses ved blod fra nese eller munn, blodig hoste eller mørk avføring. Også en stadig svelgetendens hos barn kan tyde på en eventuell blødning.

De første 24 timene etter operasjonen bør du ikke kjøre bil, drikke alkohol eller røyke/snuse.

**Forholdsregler for å redusere risiko for blødning etter operasjonen:**

Trening/aktivitet

Unngå fysisk anstrengelse (sport/gym) og tunge løft. Når blodtrykket stiger utvider blodkarene seg og dermed øker blødningsfaren.

Etter 14 dager kan du starte forsiktig og øke treningen gradvis. Det beste er å begynne med utholdenhetstrening og deretter forsiktig med styrketrening.

Dusj/bad

Unngå varmt vann i dusj/bad den første uken.

Mat og drikke

Unngå varm mat/drikke og mat med skarpe kanter (knekkebrød, brødskorper, nøtter etc.) den første uken.

Det er viktig at du drikker rikelig/ofte for å hindre dannelse av harde skorper på sårflatene da dette kan gi økte smerter.

De fleste har en del smerter i halsen etter operasjonen. Ta smertestillende medisin etter legens anbefaling.

Ved nedsatt allmenntilstand, feber, økt smerte eller problemer med væskeinntak, ta kontakt med:

* **ØNH poliklinikk tlf. 51 51 83 70** (dagtid)
* **ØNH sengepost 2AB tlf. 51 51 87 71 / 904 18 877** (kveld/natt/helg)