

Nachsorge & Nachkontrolle

1. Nach dem Eingriff hält die Betäubung ca. 1h an. Schmerzmittel nach Bedarf einnehmen.
2. Nähte sollten ca. 3-5 Tage verbleiben und nach 7-14 Tagen raus sein.
3. Nach ca. 1 Woche: Logopädie und Osteopathie
4. Dehnübungen wie von Ihrem zuweisenden Therapeuten empfohlen durchführen:

Zur Verhinderung eines Reattachements!

- Oberlippe über die Nasenlöcher ziehen und dehnen (Lippenband-Trennung)
 - Zungenspitze am Gaumen nach vorne und hinten Streichen, bei weit geöffnetem Mund
 - Zunge nach oben Richtung Gaumen anheben, mit den Zeigefingern die Zunge nach hinten oben dehnen (alle 4-6 Stunden)
 - Zunge ansaugen, dabei mit dem Unterkiefer leicht „federn“
5. Nachkontrollen nach einem Tag und danach im wöchentlichem Abstand für insgesamt 4 Wochen wenn möglich mit Foto oder Video der Wunde und den Dehnübungen und kurzem Verlaufsbericht per Email an **nachsorge@zih-kids.de**. Falls die Videodatei oder Fotodatei zu groß ist, gerne über WeTransfer verschicken. Wir sind immer unter der Woche während der Praxis-Öffnungszeiten erreichbar.
 6. Nahrungsempfehlung für die erste Woche:
 - Weiche Speisen (nicht kauaktiv) zur Verhinderung von Schmerzen und Schonung der Fäden
 - 2-3 Tage keine heißen und scharfen Speisen (Entzündungen, Schmerzen, Nachblutungsrisiko)
 7. Veränderungen brauchen Zeit! Die Funktion und Ruhelage der Zunge muss erlernt und geübt werden!
 - Logopädie
 - Osteopathie