



VERSTOPFUNG (OBSTIPATION)

Im Kindesalter kommt es relativ häufig zu Verstopfungserscheinungen. Sind Kinder verstopft, braucht es viel Geduld und eine konsequente Therapie, um zu einem normalen Stuhlgang zurückzufinden.

Der normale Stuhlgang

- Gestillte Säuglinge: 10x/d bis 1x alle 10d
- Schoppen-ernährte Säuglinge: ca. alle 1-2 Tage
- Kleinkinder, Kinder: ca. alle 1 (- 2) Tage

Verstopfung

- Der Säugling/das Kind hat immer wieder Bauchschmerzen im Zusammenhang mit Stuhlgang
- Absetzen von kleinen, harten Kotballen, teilweise Entleerung von weichem, durchfallartigen Stuhlgang vor- oder nachher möglich
- Stuhlspuren in der Unterwäsche oder unfreiwilliger Stuhlabgang
- Blut am WC-Papier, Einrisse in Schleimhaut am Anus

Ursachen:

- Umstellung der Ernährung, Infektionskrankheiten, Fehlernährung, Reisen, Unlust auf die Toilette zu gehen
- Durch obengenannte Faktoren macht das Kind die Erfahrung, dass der Stuhlgang schmerzhaft wird, so beginnt es willkürlich oder unwillkürlich den Stuhl zurückzuhalten und es beginnt ein Teufelskreis
- Wenn dieser Teufelskreis nicht unterbrochen wird, kommt es zu Anhäufung von Stuhlgang im Dickdarm und zu einem Überlaufen, sprich das Kind hat paradoxerweise plötzlich Durchfall, Stuhlschmierer oder es verliert Stuhl.
- Fehlernährung, zu viel stopfende Nahrungsmittel wie Bananen, Weissbrot, Reis, Schokolade, aber auch zu wenig Bewegung können Verstopfung zusätzlich negativ beeinflussen.
- Ernsthafte Erkrankungen als Ursache sind selten.

Behandlung:

- Einläufe sollten immer in Absprache mit einem Arzt geschehen und dürfen nie als alleinige Massnahme gegen Verstopfung eingesetzt werden.
- Laxantien (Abführmittel) weichen den Stuhl auf und ermöglichen somit einen schmerzfreien Stuhlgang. Es entsteht keine Abhängigkeit auch bei längerer Einnahme.
- Altersentsprechende, gesunde und ausgewogene Ernährung
- «Toilettraining»: Nach dem Essen kommt er zur Aktivierung des Darmes, deshalb sollte das Kind 1-3x/d nach dem Essen auf die Toilette gesetzt werden um den Magen-Darm-Reflex (sog. gastro-kolischer Reflex) auszunützen.
- **Unbedingt vermeiden:** Stimulieren und Manipulieren des Darmausgangs, denn das kann zu Verletzungen führen.

Wann zum Arzt gehen?

- Anhaltende oder immer stärker werdende Bauchschmerzen
- Wenn Ihr Kind massiven Durchfall hat
- Wenn Ihr Kind seit Geburt oder seit langer Zeit unter Verstopfung leidet
- Wenn Ihr Kind immer wieder Blut-oder Schleimbeimengungen auf dem Stuhlgang hat
- Fehlende Gewichtszunahme

Ein informatives Video zum Thema auf Youtube:
„Deutsch - Poo In You“

Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1



Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)

Typ 2



Wurstartig, klumpig

Typ 3



Wurstartig mit rissiger Oberfläche

Typ 4



Wurstartig mit glatter Oberfläche

Typ 5



Einzelne, weiche glattrandige Klümpchen (leicht auszuscheiden)

Typ 6



Einzelne, weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand

Typ 7



Flüssig, ohne feste Bestandteile