

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, durchfallartigem 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
- «Toiletentraining»: Nach dem Essen kommt es 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.

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

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“