

## Elternmerkblatt

# Verstopfung

### Wichtiges in Kürze

Verstopfung ist häufig

Die Therapie dauert mehrere Wochen

### Allgemein

Verstopfung ist ein häufiges Problem bei Kindern. Die Ursachen sind vielfältig. Dazu gehören Ballaststoffarme Ernährung und nicht förderliche Stuhlgewohnheiten der Kinder. Unabhängig von der Ursache macht eine Verstopfung mit der Zeit Schmerzen beim Stuhlgang, wodurch die Kinder noch weniger auf die Toilette gehen und die Verstopfung weiter zunimmt.

Die typischen Bauchschmerzen treten krampfartig nach dem Essen auf.

Wird die Obstipation nicht behandelt, kommt es zu einer Ansammlung von hartem Stuhl im Dickdarm. Nebendurch entleeren sich dünnere Stuhlanteile in Form von sog. Überlaufstuhl was sich mit Durchfall, Stuhlschmierer in der Unterhose, oder »Stuhlnfällen« äussert. Treten diese Symptome oder langandauernde Bauchschmerzen auf, sollten die Beschwerden durch den Kinder- oder Hausarzt abgeklärt werden.

### Wie wird eine Obstipation behandelt?

Eine Obstipationsbehandlung ist vielfältig und langandauernd. Deshalb ist es wichtig, dass eine Behandlung durch einen Kinderarzt oder Hausarzt erfolgt.

- Anpassung der Ernährung falls notwendig: ausreichende Trinkmenge (keine gesüßten Getränke und Milch) und ballaststoffreiche Ernährung (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte).
- Stuhlweichmacher in Form eines Pulvers: Oftmals müssen stärkere Verstopfungen mit Stuhlweichmachern behandelt werden. Diese werden über mehrere Wochen benötigt.
- Toilettentraining: Kinder nach dem Essen für einige Minuten auf die Toilette (oder das Töpfchen) sitzen lassen. Damit das Kind sich entspannen kann, sollte es die Beine auf einem Fusschemel stellen können. Lob, Belohnung und Ablenkung sind hierbei wichtig.
- Bei starken Schmerzkrisen ist manchmal eine Therapie mit Einläufen notwendig. Dies ist jedoch nur eine kurzfristige Notfalltherapie, um die Schmerzen, welche durch grosse Stuhlknoten entstehen, zu behandeln.

### Wie häufig ist normal?

Jedes Kind ist anders; manche haben nach jeder Mahlzeit Stuhlgang, manche nur jeden zweiten Tag. Wichtiger als die Frequenz ist eine Veränderung bei Ihrem Kind.

- Gestillte Säuglinge: 10x/d bis 1x alle 10 Tage. Stuhl ist weich oder flüssig
- Schoppen-ernährte Säuglinge: nach jeder Mahlzeit bis ca. alle 2-3 Tage. Stuhl ist weich.
- Kleinkinder, Kinder, Erwachsene: nach jeder Mahlzeit bis ca. alle 3 Tage. Stuhl ist weich und geformt.

### Wann muss mein Kind zum Arzt?

- Bei Bauchschmerzen, die länger als 2 Wochen anhalten
- Einstuhlen/unwillkürlichem Stuhlabgang
- Blutbeimengungen im Stuhl
- Verstopfung im Säuglingsalter, welche seit der Geburt bestehen.

Eine notfallmässige Vorstellung auf dem Kindernotfall empfiehlt sich bei stärksten, neu aufgetretenen Bauchschmerzen.

### Hilfsmittel:



«Plop» App der Stiftung ProUKBB.  
(für Android und iOS erhältlich)

Weitere Informationen:

Inselspital Notfallzentrum für  
Kinder und Jugendliche  
CH 3010 Bern

[www.kindernotfallzentrum.insel.ch](http://www.kindernotfallzentrum.insel.ch)