



MEIN KIND HAT VERSTOPFUNG

Als Verstopfung bezeichnet man eine zu seltene Stuhlentleerung. Was „zu selten“ ist, hängt vom Alter und den Ernährungsgewohnheiten ab.

Kinder und Erwachsene haben im Schnitt 1 bis 3-mal am Tag Stuhlgang, aber auch 1 Stuhlentleerung alle zwei Tage ist noch normal. Dagegen entleeren gestillte Säuglinge oft 4 bis 5-mal am Tag den Darm (oder auch nur einmal pro Woche), ohne dass das krankhaft ist und sie Zeichen von Unwohlsein zeigen.

Neben dem „zu selten“ gibt es noch andere Zeichen einer Verstopfung: Wenn der Stuhl zu hart ist, nur unter Schmerzen oder mit starker Anstrengung abgesetzt werden kann, oder der Stuhl unvollständig entleert wird und sich größere Stuhlmassen im Enddarm ansammeln.

INHALT

- Was ist Verstopfung?
- Was passiert bei normalem Stuhlgang?
- Wie kommt es zur Verstopfung?
- Ist Verstopfung gefährlich?
- Was ist zu tun?
- Tipps und Tricks beim Essen und Trinken
- Wann sind weitergehende Untersuchungen notwendig?



DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>

Dauert die Verstopfung länger als 2 Monate an, spricht man von „chronisch“ (in der medizinischen Fachsprache: „chronische Verstopfung“ oder „chronische Obstipation“).

Was passiert bei normalem Stuhlgang?

Mehrmals am Tag schiebt der Darm eine Stuhlportion in den Enddarm, meistens nach den Mahlzeiten. Das löst dann ein Druckgefühl aus, das nach dem Ausscheiden des Stuhls aufhört. Es lässt sich durch Anspannen des Schließmuskels und der Muskeln des Beckenbodens aber auch „verkneifen“. Dann verschwindet der Stuhldrang nach wenigen Minuten wieder, weil der Darm seinen Inhalt wieder ein Stück zurücktransportiert hat.

Wie kommt es zur Verstopfung?

Oft sind es Änderungen im normalen Tagesablauf, die eine Verstopfung auslösen: eine lange Reise, ungewohntes Essen, eine Krankheit, die einen ein paar Tage ans Bett fesselt. Auch psychische Belastungssituationen können sich auf die Darmfunktion auswirken: ein Umzug, Geburt eines Geschwisters oder Konflikte in der Familie. Bei Säuglingen kann die Umstellung von Brust- auf Flaschenmilch oder der Beginn der Breifütterung der Auslöser sein. Viele Kleinkinder entwickeln zum Zeitpunkt des Sauberwerdens oder nach einer Durchfallerkrankung eine Verstopfung.

Am Anfang einer chronischen Verstopfung steht oft eine Irritation der Kinder im Rahmen der Stuhlentleerung. Dafür kann ein wunder Po oder kleine Einrisse der Haut am Darmausgang verantwortlich sein. Dadurch tut die Darmentleerung weh und das Kind versucht, durch „Verkneifen“ des Stuhls diese Schmerzen zu vermeiden. Bleibt der Stuhl dann länger im Darm, härtet er ein und es entstehen große Ballen, die wieder schmerzhafte Einrisse im After mit Blutauflagerungen des Stuhls beim Toilettengang verursachen können. Jetzt versucht das Kind, die Stuhlentleerung zu verhindern, was seltsam aussehen kann: Manche Kinder überkreuzen im Sitzen oder Stehen die Beine, hocken auf der

eigenen Faust, rutschen auf Stuhllehnen herum oder verkriechen sich unter dem Tisch. Vor Anstrengung bei diesen Rückhaltenmanövern bekommen sie oft einen roten Kopf.

Ist Verstopfung gefährlich?

Nein, eine Verstopfung ist nicht gefährlich. Es kommt dadurch nicht zu einer „inneren Vergiftung“. Die durch die Einrisse bedingten Blutauflagerungen des Stuhls haben nichts mit einer Krebserkrankung zu tun.

Dennoch sollte eine Verstopfung möglichst früh erkannt und behandelt werden, denn sonst kann sich dieses Problem verselbstständigen und zum Dauerzustand werden!

Für das betroffene Kind sind die Schmerzen und auch die damit verbundenen Verhaltensprobleme sehr unangenehm. Für manche Eltern sind diese Verhaltensweisen schwer verständlich; sie versuchen, Druck auszuüben. Über die Angst vor der Entleerung des Darms oder Angst vor der Toilette können die Kinder aber schwer hinwegkommen. Eine weitere sehr unangenehme Folge kann die Ausweitung des Darmes sein, wodurch das Kind nach einer Zeit das Gefühl für Stuhldrang verliert. Manchmal werden dann ganz unbemerkt kleine Stuhlmengen in die Unterwäsche abgesetzt und das Kind leidet meist sehr unter dieser „Unsauberkeit“. Dieses „Stuhlschmierer“ darf nicht als Durchfall fehl gedeutet werden, sondern ist Folge einer chronischen Verstopfung.

Schimpfen und Bestrafen nützen in dieser Situation überhaupt nichts. Das Kind braucht vielmehr Hilfe, um die Kontrolle über seine Darmfunktion zurückzubekommen.

Was ist zu tun?

Zunächst sollte das Kind einer/m Kinder- und Jugendärztin/-arzt vorgestellt werden, wo das Ausmaß der Verstopfung festgestellt und seltene Organerkrankungen ausgeschlossen werden. Dafür ist in der Regel eine gute körperliche Untersuchung ausreichend, möglichst auch mit Ultraschall des Bauches. Ist Ihr Kind schon verständlich, wird auch die Darmfunktion erklärt.

Die **Behandlung der Verstopfung** soll Ihrem Kind zunächst die Angst vor einem schmerzhaften Stuhlgang nehmen. Je nach Alter des Kindes und Dauer des Problems wird die Verstopfung mit unterschiedlichen Mitteln behandelt. Wenn sich große Stuhlmengen angesammelt haben, muss man diese zunächst herausbekommen, bevor die Routinebehandlung der Verstopfung funktionieren kann.

Säuglinge und junge Kleinkinder

- Pflege des Pos und Afters, um Entzündungen zu beseitigen.
- Meist sind auch Medikamente zum Weichhalten des Stuhls sinnvoll, damit das Kind wieder die Erfahrung einer schmerzfreien Stuhlentleerung macht (nach Verordnung durch die/den Kinder- und Jugendärztin/-arzt).
- Ernährungsumstellung, um den Stuhl weich zu halten (z.B. mit Obst, verdünnten Säften, Vollkornprodukten).
- Bei Säuglingen kann eine Kuhmilcheiweißunverträglichkeit die Verstopfung verursachen; dann ist ein entsprechender Diätversuch sinnvoll, da Allergietests unzuverlässig sind.
- Glycerinzäpfchen oder Mini-Klistier zur Auslösung des Stuhlgangs (aber nicht bei entzündetem Po und nie gegen den Widerstand der Kinder, weil dies die Angst nur verstärkt).
- Toilettensitzungen je nach Entwicklungsstand und Bereitschaft des Kindes, nie mit Zwang!

Kindergarten- und Schulkinder

- Erklären der Darmfunktion mit einfachen Worten.
- Weichhalten des Stuhls mit Medikamenten (keine Abführmittel, sondern Stoffe, die Wasser im Darm binden und auch in der Dauertherapie harmlos sind) nach Verordnung durch die/den Kinder- und Jugendärztin/-arzt.
- „Toilettentraining“: Nach der Hauptmahlzeit oder bei Anzeichen für Stuhldrang sollte das Kind an den Toilettengang erinnert werden. Wenn das Kind versucht zu „verkneifen“, sollte es davon abgelenkt werden. Die Sitzungen sollten nicht mehr als 5–10 Minuten dauern. Hilfreich ist bequemes Sitzen auf der Toilette (z.B. mit Schemel oder Kindersitz) und ein Lob für jedes Absetzen von Stuhl.
- Einläufe und Klistiere sollten möglichst vermeiden werden, weil die meisten Kinder diese als äußerst unangenehm empfinden und dies die Angst vor der Stuhlentleerung nur verschlimmert.

Tipps und Tricks beim Essen und Trinken

- altersentsprechende Mischkost mit viel Obst, Rohkost, möglichst ohne absolute Verbote für z.B. Banane oder Schokolade
- bei großen Milchmengen (viele Kalorien, keine Ballaststoffe) Beschränkung auf ein Glas/Tag
- morgens vor dem Frühstück ein Glas Orangen- oder Birnensaft, im Tagesverlauf verdünnte Säfte

Wann sind weitergehende Untersuchungen notwendig?

Wenn die Verstopfung bereits kurz nach der Geburt begonnen hat oder wenn der Bauch oft sehr dick ist und das Kind nicht gut an Gewicht zunimmt, sollte Hilfe bei den Kinderärzten gesucht werden. Auch eine lang andauernde Verstopfung, die nicht auf die Behandlung anspricht, sollte Grund für eine weitergehende Untersuchung sein (z.B. Ausschluss einer Zöliakie).

Ein Wort zum Schluss:

Haben Sie Geduld und machen Sie ihrem Kind bei Rückschlägen Mut: Es kann viele Monate dauern, bis sich das Stuhlverhalten nach einer Verstopfung normalisiert.

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von der
Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung e.V. (GPGE)
Prof. Dr. Klaus-Peter Zimmer, Gießen, Dr. Martin Claßen, Bremen

in Zusammenarbeit mit dem
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

© DGKJ 2019. Titelbild: COLOURBOX

Auf www.dgkj.de/eltern finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen,
ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots
die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.