

als fünf (maximal zehn) Minuten dauern. Hilfreich sind hier auch ein bequemes Sitzen und ein Schemel, auf dem Ihr Kind seine Füße stellen kann!

*Einläufe und Klistiere sind sehr zurückhaltend zu verwenden! Nur eventuell und nach Rücksprache mit uns, kann zu Beginn der Therapie ggf. ein Klistier verwendet werden.

Tipps und Tricks.

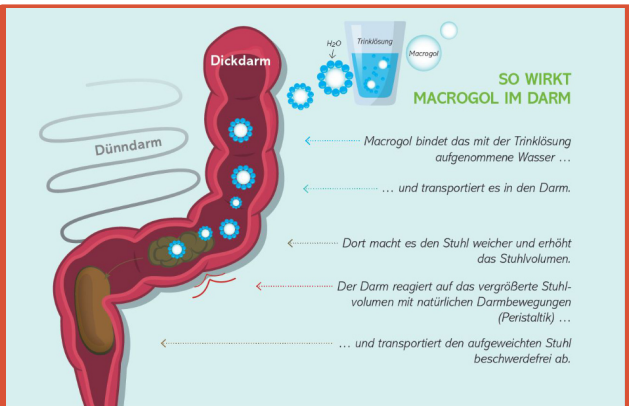
*Altersentsprechende Mischkost mit viel Obst, Rohkost

*Schokolade, Kaba, Süßigkeiten sehr zurückhaltend

*Nur kleine Milchmengen: Beschränkung auf maximal ein Glas/Tag, kein Kaba.

*Morgens vor dem Frühstück kann ab dem Kleinkindalter ein Glas Orangen- oder Birnensaft gegeben werden; im Lauf des Tages dann verdünnte Säfte

*Bewegung! Unbedingt auf ausreichende Bewegung im Freien achten. Leider wird gerade dieser Punkt oft sträflich vernachlässigt.



Wann sind weitere Untersuchungen nötig?

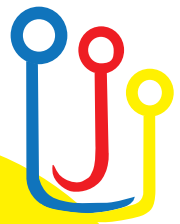
Wenn die Verstopfung bereits kurz nach Geburt begonnen hat, der Bauch dick ist bzw. Ihr Kind nicht ausreichend zunimmt, sprechen Sie uns bei den Vorsorgeuntersuchungen hierauf an! Sollte eine langdauernde Verstopfung nicht auf die Behandlung ansprechen (länger 3 Monate), so kann eine Blutuntersuchung sinnvoll sein.

Weitere Kontrollen. Im Rahmen der Verordnung von Obstipations-Medikamenten werden wir Sie auf die Therapiedauer hinweisen (meist 3 Monate und länger). Danach ist ein Kontrolltermin notwendig, bei dem wir den Therapieerfolg und das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen. Und ganz wichtig: bitte die Therapie nicht vorzeitig beenden! Wir erleben zu häufig, dass nach Besserung selbstständig die Therapie beendet wird und nach kurzer Zeit erneut eine Obstipation vorliegt!



SCAN ME

Dr. med. E. M. Weiser
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Königsbacher Straße 51
75196 Remchingen
Tel 07232/311855
www.remchingen-kinderarzt.de



Dr. med. E. Weiser
Kinder- und Jugendarzt



Praxis - Information:

Obstipation

Herzlich willkommen

in der Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Weiser.

Auf diesen Seiten möchten wir Ihnen einige Informationen zum Thema Obstipation geben.

Bitte unbedingt beachten: diese schriftliche Information soll helfen, das genannte Thema besser zu verstehen und behandeln zu können. Es ersetzt nie die Vorstellung und Untersuchung durch einen Facharzt für Kinderheilkunde.

Viel Spaß beim Lesen,

Ihr Praxisteam

Obstipation

Definition. Als Verstopfung bezeichnet man eine zu seltene Stuhlentleerung. Was „zu selten“ ist, hängt stark vom Alter ab. Beim gestillten Säugling ist eine Stuhlfrequenz von 7x am Tag bis alle sieben Tage normal, bei älteren Kindern kann der Stuhlgang aber auch einmal drei Tag auf sich warten lassen. Oft gibt es dann auch Begleitsymptome.

Wie kommt es zur Verstopfung? Oft sind einseitige falsche Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung die Ursache. Seltener mal ist eine längere Reise, eine Krankheit oder

psychische Belastungen (Geburt eines Geschwisterkindes) etc. die Ursache.

Am Anfang einer chronischen Verstopfung steht oft eine Irritation der Kinder im Rahmen einer Stuhlentleerung. Die Darmentleerung schmerzt und das Kind versucht, sich den Stuhlgang zu „verkneifen“. Bleibt der Stuhl im Darm, so wird er härter werden und bei der Entleerung noch mehr schmerzen. So entsteht ein Teufelskreis, der dazu führt, dass die Verstopfung chronisch (länger als ein Monat) wird.

Ist eine Verstopfung gefährlich? Nein, eine Obstipation ist nicht gefährlich nur sehr



schmerzhaft. Auch Blutauflagerungen auf harten Stuhl gefährden Ihr Kind nicht, sind aber ein Zeichen, dass das Problem der Stuhlentleerung dringend angegangen werden muss! Auch wenn es gelegentlich zu einem „einschmieren“ kleiner Stuhlmengen kommt, darf das nicht als Durchfall interpretiert werden, sondern ist ein Zeichen einer langdauernden Verstopfung, die behandelt werden muss!

Was ist zu tun? Sollten die Beschwerden bereits über mehrere Wochen gehen, so sollten Sie einen Termin bei uns vereinbaren. Nach einer Erhebung zum Ausmaß der Verstopfung, sollte immer eine körperliche Untersuchung fol-

gen. Ein weiterer Termin für einen Ultraschall werden wir bei entsprechender Krankengeschichte empfehlen. Vor einer eventuellen Blutuntersuchung ist meist ein Therapieversuch sinnvoll.

Therapie. Die Behandlung der Verstopfung soll Ihrem Kind zunächst die Angst vor einem schmerzhaften Stuhlgang nehmen. Je nach Alter des Kindes und Dauer wird eine Verstopfung mit unterschiedlichen Mitteln behandelt.

Säuglinge und Kleinkinder. Pflege des Po und Afters beim Säugling sind wichtig, um Entzündungen zu beseitigen.

*Bestimmte altersgemäße Medikamente zum Weichhalten des Stuhls sind sinnvoll, damit Ihr Kind wieder die Erfahrung einer schmerzfreien Stuhlentleerung macht.

*Ernährungsumstellung, um den Stuhl weich zu halten (z.B. Obst, verdünnte Säfte, Vollkornprodukte).

*Bei Säuglingen kann ein Diätversuch sinnvoll sein, da auch an eine Kulmilchweißunverträglichkeit gedacht werden muss (Allergietests sind hier unzuverlässig)

*Regelmäßige Toilettensitzungen je nach Entwicklungsstand Ihres Kindes.

*Weichhalten des Stuhls mit Medikamenten (keine Abführmittel, sondern Stoffe, die das Wasser im Darm binden und auch in der Dauertherapie harmlos sind!).

*Toilettentraining: nach der Hauptmahlzeit oder bei Anzeichen von Stuhldrang sollte das Kind an den Toilettengang erinnert werden. Die Sitzungen sollten nicht länger