

Tipps vom Doc:

Teufelskreis Kacken

Verstopfung ist einer der häufigsten Gründe, warum Eltern mit ihren Kindern in die Praxis kommen. Das Gute: Das Problem lässt sich meist leicht lösen und ist nur selten Symptom einer Erkrankung.

Wird ein Säugling gestillt, dann ist beim Stuhl fast alles erlaubt: von zehnmal pro Tag bis auch mal nur jeden 10. Tag. Flüssig, breiig, zerhackt, mal ein bisschen mehr schaumig, mal weniger, grünlich, gelblich, orange, braun – alles egal, vor allem, wenn es dem Baby gut geht, es agil und rege ist und gut trinkt. Wichtig: der Stuhl sollte nicht entfärbt sein – dies könnte ein Hinweis auf eine angeborene Gallenerkrankung sein und man sollte rasch mit dem Kinderarzt Rücksprache halten. Wird der Säugling nicht gestillt, so ist die Stuhlfrequenz normalerweise täglich, kann aber durchaus auch mal nur jeden zweiten oder dritten Tag sein, wenn es dem Baby gut geht.

Wenn zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat die Beikost eingeführt wird, haben sehr viele Babys eine Phase mit leichter Verstopfung. Oft lässt sich diese problemlos lösen indem man viel den Bauch massiert (im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel), geduldig bleibt und auch frühzeitig schon kleine Mengen Apfel- oder Birnenbrei gibt. Beide Obstsorten wirken oft prima stuhllockernd.

Das eigentliche Problem mit Verstopfung haben klassischerweise Kleinkinder zwischen zwei und vier. Hatten die Kinder bis dahin gut und regelmäßig Stuhlgang, so muss man sich eigentlich keine Sorge machen, dass eine organische Ursache dahinter steckt, in fast allen Fällen ist es lediglich ein Kopfproblem – oft aber ein sehr hartnäckiges.

Macht ein kleines Kind mal die Erfahrung, dass es weh tut, sein Geschäft zu machen,

dann passiert es leider oft, dass das Kind sich dann einfach nicht mehr traut zu drücken. Logische Folge: Immer mehr Stuhl sammelt sich im Darm an, wird immer fester und ist umso schwerer rauszudrücken. Schwupps ist die Kacke am Dampfen, der Teufelskreis beginnt. Dann ist es wichtig, zügig zu handeln: zum einen sollte man ein kindgerechtes Abführmittel in Form eines Zäpfchens oder eines Einlaufs in den Po geben (beides gibt es in der Apotheke). Zum anderen sollte man dem Kind ein Pulver geben, welches dafür sorgt, dass der Stuhl locker bleibt, weniger verklumpt und somit leichter abzusetzen ist. Es gibt diverse Präparate mit unterschiedlichem Geschmack. Der Wirkstoff ist Lactulose oder meist besser, weil stärker wirksam, Macrogol. Ganz wichtig: wenn die Maßnahmen greifen, den Stuhlweichmacher auf keinen Fall zu schnell absetzen! Das Kind muss über einen längeren Zeitraum, erfahrungsgemäss mindestens drei Monate, die Erfahrung machen, dass Stuhlgang nicht weh tut und nicht unangenehm ist. Dann fluppt es irgendwann wieder von alleine.

Angst vor Gewöhnung oder Nebenwirkungen muss man nicht haben. Die Medikamente sind nichts anderes als künstlich hergestellte Flohsamen oder Leinsamen, sprich Quellstoffe, die dafür sorgen, dass der Stuhl fluffiger und weicher bleibt. Man kann selbstverständlich auch natürliche Mittel verwenden. Die Erfahrung lehrt aber, dass Flohsamen bei einem zweijährigen Kind wenig Begeisterung auslösen.

Und wann zum Arzt?

- 1) Wenn die Stuhlfarbe bei einem Säugling sehr hell, fast weiß ist.
- 2) Wenn ein Baby von klein auf Probleme mit dem Stuhlgang hat.
- 3) Wenn eine Verstopfung so hartnäckig ist, dass sie auch mit o.g. Medikamenten nach Wochen nicht besser wird.