



KINDERÄRZTIN

TARANEH GHASSEMI-KELLER

# Elternratgeber

---

# Obstipation

---

Sehr geehrte Familie,

eine Verstopfung einhergehend mit Bauchschmerzen können belastend sein oder werden. Verstopfungen sind im Kindesalter, v.a. im Kleinkindalter, keine Seltenheit.

Sie können ihr Kind mit verschiedenen Maßnahmen positiv unterstützen:

- Auf ausreichende und ungezuckerte Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt achten
- Ein Glas lauwarmes Wasser morgens vor dem Frühstück
- Zu den Mahlzeiten ergänzend bzw. in regelmäßigen Abständen Trockenpflaumen oder Pflaumengläschen aus der Drogerie
- Auf ausreichende Zufuhr von Gemüse und Obst achten (Vorsichtig mit Bananen und Karotten) - Geriebener Apfel und Birnensaft können zusätzlich unterstützen
- Auf ausreichende Bewegung achten



# Obstipation

---

Positives Verstärken des Toilettengangs sowie Ruhe und Zeit einplanen. Versuchen Sie das Thema in der gesamten Familie positiv und so wenig präsent wie möglich zu gestalten.

Bitte beachten Sie, dass jedes Kind eine individuelle Stuhlfrequenz aufweist und Stuhlgang auch mit oben genannten Maßnahmen nicht täglich erfolgen muss. Bis eine Wirkung der konservativen Behandlungsmethoden eintritt, können einige Tage vergehen. Eine ärztliche Vorstellung sollte erfolgen bei:

- Akuten Bauchschmerzen
- starker Veränderung der Stuhlfrequenz
- Blutauflagerungen
- druckempfindlicher und stark ausladender Bauch
- Erbrechen
- stark beeinträchtigtes Allgemeinbefinden