MedWiss.Online

Verstopfung bei Kindern

Vorbeugen und sanft behandeln

(Offenbach am Main, den 12. Dezember 2017) – Nahrungsumstellung, Ortswechsel oder auch familiäre Veränderungen – all das können Gründe sein, die bei Kindern zu Verstopfungen führen können. Dabei gibt es keine festgeschriebenen Zeiträume, wie häufig Kinder Stuhlgang haben sollten: dreimal täglicher Stuhlgang kann ebenso normal sein wie dreimal wöchentlicher Stuhlgang. Eltern sollten aufmerksam werden, wenn die üblichen Zeiträume sich deutlich und anhaltend verändern, das Kind immer seltener zur Toilette geht und möglicherweise über Bauschmerzen, einen harten Bauch oder Appetitlosigkeit klagt, so der Hessische Apothekerverband e.V. (HAV).

Mit einfachen Mitteln kann zunächst versucht werden, den Stuhlgang wieder zu normalisieren, so Jeanett Wetzel, Vorstandsmitglied des HAV: „Regelmäßiges Trinken von Wasser oder auch gemischt mit etwas Pflaumen- oder Apfelsaft bringt die Verdauung wieder auf Trab. Wichtig ist ballaststoffreiche Nahrung – also Vollkornbrot, Obst und Gemüse statt Weißmehl, Bananen, Reis oder Schokolade und Milchprodukte.“ Auch sollten sich Kinder regelmäßig bewegen, damit der Magen-Darm-Trakt wieder in Schwung kommt.

Verstopfungen können schnell zu einem Teufelskreis werden, aus dem Kinder mit Geduld wieder herausgeführt werden müssen, zeigt Wetzel auf: „Bei Verstopfung verhärtet der Stuhl, der Gang zur Toilette wird immer unangenehmer und schmerzhaft, was wiederum zur Folge haben kann, dass Kinder das „große Geschäft“ immer weiter zurückhalten.“

In manchen Fällen empfiehlt die Apothekerin daher ein Miniklistier. Dieses Fertigarzneimittel enthält hauptsächlich Flüssigkeit und wirkt sanft abführend. Ansonsten rät sie von Abführmittel in der Selbstmedikation ab. Ein Besuch beim Kinderarzt könne aber ausschließen, dass eine Erkrankung hinter der Verstopfung steckt. Eventuell verordnet er prophylaktisch für einen gewissen Zeitraum einen Wirkstoff, der den Stuhl weichhält, so dass Kinder wieder lernen, schmerz- und angstfrei zur Toilette zu gehen.

Hessischer Apothekerverband e.V.
Strahlenbergerstraße 112
63067 Offenbach
Telefon: 0 69 / 79 20 05-0
Telefax: 0 69 / 79 20 05-20
E-Mail: info@h-a-v.de

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de