



## Verstopfung

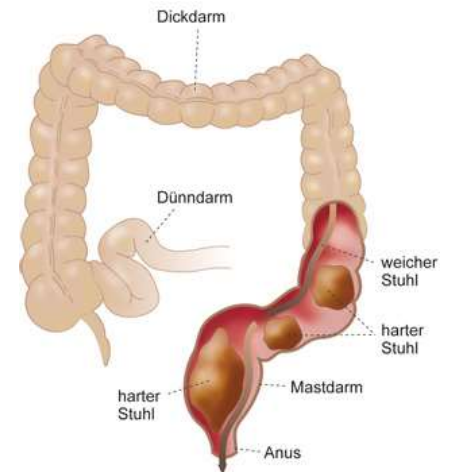
= Zu seltener und/oder harter Stuhlgang. Dies kann auftreten durch die Umstellung der Ernährung, Infektionskrankheiten, Fehlernährung, Reisen und Unlust, auf die Toilette zu gehen. Wird der Teufelskreis nicht unterbrochen, wird der Stuhl noch härter und der Toilettengang schmerzhaft.

### Normale Stuhlfrequenz

- Gestillte Säuglinge: zwischen 10x am Tag und einmal alle 10 Tage
- Schoppenernährte Säuglinge und Kinder: Zirka alle 1-2 Tage

### Normale Stuhlkonsistenz

- Säugling: breiig und nicht geformt
- Kleinkind: breiig bis leicht geformt
- Kinder: leicht geformt bis geformt



### Medizinische Behandlung

- Altersentsprechende, gesunde und ausgewogene Ernährung (ggf. Ernährungsberatung)
- Halten Sie ihr Kind nicht auf, wenn es den Drang verspürt, auf die Toilette zu gehen.
- Abführmittel (Gatinar Sirup bei Säuglingen, Macrogolum Pulver ab dem ersten Geburtstag) weichen den Stuhl auf und ermöglichen somit einen schmerzfreien Stuhlgang. Es entsteht keine Abhängigkeit!
- Einläufe - nur nach Absprache mit Arzt

### Hausmittel

- Äussere Wärme in Form von einem Bad oder Wärmflasche, -kissen
- Innere Wärme wie Tees (Kamille und Fenchel) und genügend Trinken
- Bauchmassage 5-10 Minuten: Im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel mit einem Öl
- Körperliche Aktivität
- Frucht-, Gemüsesäfte verdünnt mit Wasser
- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst (Trockenfrüchte), Gemüse und Hülsenfrüchte
- Verwendung von Lein- und Flohsamen langsam erhöhen und nur, wenn Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit erhält d.h. mindestens 2dl Wasser pro Kaffeelöffel Samen und anschliessend mindestens ein Glas Wasser trinken. Ansonsten können die Schleimstoffe verkleben und zu einer Verstopfung führen.

### Melden Sie sich bei uns, wenn Ihr Kind...

- Erbricht
- Intensive Schmerzen hat
- Auffälligen Stuhlgang hat (Blut, Schleim)
- Nicht mehr an Gewicht zunimmt
- «Bremsspuren» in der Unterwäsche hat
- Die Stuhlfarben 5-7 aufweist:

