

## Tipps für Eltern bei Verstopfung des Kindes

Eine gut funktionierende Verdauung ist für jedes Kind wichtig. Wenn Verdauungsprobleme auftreten, ist das Wohlbefinden Ihres Kindes stark eingeschränkt. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Verdauung.

### Allgemeines zur Verdauung des Kindes

Besonders in den ersten 3 Monaten kann die Verdauung Ihres Säuglings Probleme bereiten. Das Verdauungssystem muss erst noch ausreifen und das Baby kann manchmal viel Luft bei Saugen und Trinken schlucken. Anlass zur Sorge besteht jedoch meist nicht! Auch die Verdauung mit Breikost stellt weit höhere Anforderungen an den Darm und an die Verdauungsdrüsen als die Milch. Breinahrung enthält weniger Flüssigkeit, und die Nährstoffe sind schwerer verdaulich als diejenigen der Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung.

### Wie häufig sollten Säuglinge Stuhlgang haben?

Voll gestillte Kinder	5-6 x täglich bis 1x alle 7-10 Tage
Kinder mit Pré Schoppenmilch	alle 1-3 Tage
Kinder mit 1er Schoppenmilch	täglich
Kinder mit 1er Schoppenmilch/Breikost	täglich

### Was ist Verstopfung?

Als Verstopfung bezeichnet man verhärteten Stuhlgang mit schmerzhafter Entleerung.

### Was hilft bei Verstopfung?

0-6 Monate	6-12 Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht zu früh von Pré Schoppenmilch auf 1er Schoppenmilch wechseln</li> <li>• Schoppen mit Fencheltee anmachen (Beuteltee, nicht zu stark machen)</li> <li>• Schoppenzubereitung überprüfen (nicht zu hoch dosiert anmachen)</li> <li>• Bauchmassage</li> <li>• warmes Bad</li> <li>• Bewegung (nicht zu lange im Tragtuch, Babysitter, Maxi Cosi)</li> <li>• das Kind im Wachzustand zwischendurch auf den Bauch legen</li> <li>• bei gestillten Kindern kann das Mami evtl. Fruchtsäfte trinken (1-2 Gläser pro Tag)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausweichen auf Fenchel, Zucchini, Spinat, Kürbis, Apfel- oder Birnenmus, Ruchbrot</li> <li>• keine Banane, Reis, Rüebli, roh geraffelte Äpfel, Weissbrot, Weggli</li> <li>• genügend Flüssigkeit, evtl. wenig stark verdünnter Apfel- oder Birnensaft (aber nur zu den Mahlzeiten)</li> <li>• Brei flüssiger machen, wenn das Kind nicht trinkt</li> <li>• genügend Bewegung, viel auf den Boden (weniger Tragtuch, nicht in Lernlaufgerät, nicht zu viel hinsetzen)</li> <li>• evtl. Osteopathie oder Fussreflexzonenmassage</li> </ul>

Nicht regelmässig anwenden:	Grund
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Glycerin Zäpfli</b></li> <li>• <b>Fiebermesser</b></li> <li>• <b>Microklist</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei regelmässiger Anwendung besteht die Gefahr der Verletzung mit dem Fiebermesser. Das Glycerin Zäpfli und das Microklist können bei täglichem Gebrauch zu Reizerscheinungen am Darmausgang führen. Ausserdem kann sich Ihr Kind daran gewöhnen und hat nach einiger Zeit „ohne“ überhaupt keinen Stuhlgang mehr.</li> </ul>

Bei Verdauungsproblemen wenden sie sich für eine individuelle und altersgemässe Beratung an Ihre Mütterberatung. In dieser Beratung werden die Essgewohnheiten Ihres Kindes angeschaut. Gemeinsam werden Ziele besprochen, die zur besseren Verdauung Ihres Kindes führen. So wird das Wohlbefinden Ihres Kindes merklich verbessert.



Quelle:  
 Largo Remo H., Babyjahre (2009), Piper München Zürich  
 Ostschweizerischer Verein für das Kind, Ihr Kind kommt an den Familientisch (2008)