

Verstopfung – (Obstipation) bezeichnet eine schmerzhafte, seltene oder unvollständige Stuhlentleerung

Von chronischer Verstopfung (Obstipation) wird gesprochen, wenn man weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang hat.

Verdauungs- und Ausscheidungsprobleme werden gerade bei Kindern mit Behinderung durch unterschiedliche Faktoren begünstigt:

- Bewegungsmangel
- Muskelhypotonie (schlaaffe Muskulatur)
- Sensibilitätsstörung (sie nehmen den gefüllten Darm nicht wahr)
- Flüssigkeitsmangel
- Ernährung, die verstopfend wirkt
- durch die Einnahme von Medikamenten
- wenig Belastung der Organe, wenn das Kind nicht stehen kann
- Nahrung, die nicht ausreichend gekaut wird
- Nahrungsmittelunverträglichkeit (Abklärung durch einen Arzt erforderlich)

Möglichkeiten, um Verdauungs- und Ausscheidungsprobleme positiv zu beeinflussen:

- Nahrung ausreichend lange kauen
- bei der Nahrungsaufnahme eine ruhige Atmosphäre schaffen ohne Zeitdruck
- Nahrungsumstellung
- viel trinken
- Medikamente (z.B. Stuhlweichmacher wie Movicol Junior , Lactulose Saft) nach **Rücksprache mit Arzt**
- Natürliche Hilfsmittel wie Sauerkrautsaft, eingelegte Pflaumen, lauwarmes Wasser, Milchzucker, Actimel Joghurt, eingeweichte Leinsamen,
- Benefibre (**Schweiz**) (ein Pulver aus Pflanzenfasern, das verdauungsfördernd wirkt)

Mechanische Möglichkeiten, um die Verdauungs- und Ausscheidungsproblematik positiv zu beeinflussen:

- regelmäßiger Positions- und Lagerungswechsel durch aktives Sitzen oder Stehen
- Bauchmassage
- Bewegung fördern
- Klistieren (Einlauf mit z.B. Microklist)
- Einspülen von handwarmem Wasser (eine Art Ballonpipette im Sanitätshaus besorgen)
- spielerisches Anbieten von Toilettentraining

Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung bei bestehender Verstopfung:

- ballaststoffreiche Ernährung
- Vollkornprodukte
- Obst (auch gedörrtes Obst)
- Fruchtmus (Birne)
- Gemüse gekocht oder Rohkost
- kalorienarme Getränke (Tee, Wasser, verdünnter Saft)

Nahrungsmittel, die eine Verstopfung fördern können:

- Weißmehlprodukte (Semmel, Brot, Toast)
- Süßigkeiten (Schokolade)
- Zu viele Milchprodukte
- Bananen

Abführmittel und Medikamente sollten keine Dauerlösung sein. In erster Linie sollte die Obstipation mit dem Kinderarzt besprochen und eine genaue Diagnostik durchgeführt werden.

Verstopfung wird oft begleitet von Unwohlsein, Blähungen und Bauchschmerzen. Hierbei können einfache Hausmittel helfen:

Hier können warme Körnerkissen (lauwarm!), deren Wärme wohltuend entgegen wirkt, die Symptome lindern. Sie wirken entspannend und schmerzstillend. Alternativ kann eine Wärmflasche oder ein Handtuch erwärmt und aufgelegt werden.

Eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn kann die Darmbewegung ankurbeln.

Bitte auch bei der Pflege darauf achten, ob Hautirritationen (Rötung, Einrisse,...) das Kind zusätzlich belasten. Auch das bitte beim Kinderarzt ansprechen und mit einer entsprechenden Creme behandeln. Je mehr der Stuhlgang mit Schmerzen oder Unwohlsein verbunden wird, umso eher kann es beim Kind auch zu einem bewussten Zurückhalten des Stuhls kommen. Was wiederum zusätzlich die Verstopfung fördert. Je leichter die Entleerung geht, umso entspannter wird auch wieder das Kind und hält es weniger zurück.

Links:

<https://www.kinderaerztin-gl.de/Eltern/Verstopfung/>

<https://www.netdokter.de/symptome/verstopfung/>

https://www.stiftung-leben-pur.de/fileadmin/Webdata/Uploads/Experten-AK/eak3_ergebnisse_verdauung.pdf