



## Verstopfung bei Baby und Kleinkind

Fünf bis zehn Prozent aller Kinder werden irgendwann zumindest zeitweise an **Verstopfung** leiden. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Eine zu geringe Trinkmenge, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, zu wenig Bewegung, Stress oder die Umstellung von Milch- auf Breikost.

Die Menge und Häufigkeit des **Stuhlgangs** des Kindes ist abhängig von Veranlagung, Alter und Ernährungsweise. Gerade bei gestillten Kindern kann die Stuhlmenge stark variieren. Anfangs können **Babys** bis zu zehn Mal am Tag Stuhl haben, aber auch die Abgabe nur alle acht bis zehn Tage gilt noch als normal. **Kleinkinder**, die älter als ein Jahr sind, sollten pro Woche mindestens dreimal Stuhlgang haben. Gibt es länger als drei Monate immer wieder massive Probleme bei der Darmentleerung, spricht man von chronischer **Verstopfung** (Obstipation). Dabei kann sich bei manchen Kindern regelrecht Angst vor dem Gang auf die Toilette oder auf das Töpfchen entwickeln. Sie haben Bauchweh, versuchen aber den Drang nach Erleichterung durch schaukeln auf einer Stuhllehne, oder auf der eigenen Faust zu unterdrücken.

### Harter Stuhlgang unangenehm für Baby

Die Ausscheidung von hartem **Stuhlgang** verursacht ein starkes Druckgefühl, manchmal entstehen kleine Risse am Darmausgang, beziehungsweise am After, die zusätzlich Schmerzen verursachen. Besonders bei **Babys** wird die Verstopfung durch bestimmte Ernährungsweisen verursacht. **Babys**, die Flaschennahrung bekommen können Sie mit einer Messerspitze Milchzucker im Fläschchen bei der Verdauung helfen. Achten Sie darauf, dass Sie gerade im ersten Lebensjahr folgende Nahrungsmittel meiden: Schokolade, Weißbrot, Bananen und Schwarztee. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder etwas zu trinken an. Da sind besonders stilles Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Fruchtsäfte gut geeignet. Die Flüssigkeit hilft den Stuhl geschmeidig zu halten.

Haben Sie im Haushalt sehr kalkhaltiges Wasser, wird empfohlen das Wasser zu filtern oder ein spezielles Babywasser zur Zubereitung von Milch oder des Babybreis zu verwenden. Der Kalk bindet sich im Körper an die Fettsäuren aus der Milch und verdickt so zusätzlich den Speisebrei im Darm. Der Stuhl kann so sehr trocken, bröckelig und fest werden. Man spricht dann von Kalkseifenstühlen. Babybrei sollte zudem mit der ausgewiesenen Flüssigkeitsmenge, lieber ein wenig mehr, aber nie weniger, angerührt werden. Kindern, die bereits feste Nahrung zu sich nehmen, hilft oft bereits die Ernährung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln, wie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Vermeiden Sie aber ganze Körner und Brei aus Frischkorn. Auch ein Kaffeelöffel Milchzucker im Brei des Kindes kann die Verdauung erleichtern. Sollte dies alles nichts helfen, bekommen Sie in der Apotheke so genannte Miniklist, zum Einführen in den Enddarm. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er wird Ihnen das Richtige verordnen.

Sorgen Sie aber auch für ausreichend Bewegung Ihres Kindes. Ein **Baby** sollte also mehrmals am Tag die Möglichkeit haben, frei zu strampeln. Animieren Sie Ihr Kind dazu. Ab etwa dem zweiten Lebensjahr helfen auf dem Rücken liegen und in der Luft Rad fahren oder Rumpfbeugen die Muskulatur des Darmes zu stärken und die Aktivität des Darmes zu fördern. Geht Ihr **Kleinkind** bereits aufs Töpfchen oder zur Toilette hilft es diesen Gang zum großen Geschäft immer zur gleichen Zeit zu gehen, der Darm ist ein Gewohnheitstier. Ideal ist der Zeitpunkt etwa fünfzehn bis dreißig Minuten nach einer Mahlzeit, viele bevorzugen das Frühstück.

Lassen Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit, dies fördert die Entspannung. Auch mittels einer Fußmassage können Sie die Darmtätigkeit des Kindes unterstützen. Beginnen Sie an der Ferse und massieren Richtung Außenrand und um das Fußgewölbe herum, Richtung Fußballen und kommen Sie dann zum Fußinnenrand. Sollte Ihr Kind einen harten Bauch, Bauchkrämpfe bekommen und oder Blut im Stuhl hat, sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen. Er kann abklären, ob eine ernsthafte Erkrankung vorliegt (zum Beispiel ein Darmverschluss oder Darmträgheit) oder ob eine Behandlung mit einem homöopathischen oder pharmazeutischen Mittel notwendig ist. Der Arztbesuch ist auch ohne genannte Symptome nach circa zehn Tagen erfolgloser Eigenbehandlung zu empfehlen.

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Vitamin K für Ihr Baby](#)
- ▶ [Was sollte ein Kind essen, um seinen Vitaminbedarf zu decken](#)

► Schwarzer Stuhl und gelbes Baby

zum Artikel Verstopfung bei Baby und Kleinkind