



## „Ihr Kind leidet unter chronischer Verstopfung“

### 1. Aufklärung:

- **normale Stuhlfrequenz:** 1-3 x pro Tag, aber auch alle 2 Tage  
bei gestillten Säuglingen 4-5 x täglich bis 1 x pro Woche
- **normale Stuhlentleerung**
  - mehrmals am Tag schiebt der Darm eine Stuhlportion in den Enddarm, meistens nach der Mahlzeit, das löst ein Druckgefühl aus, welches nach der Stuhlentleerung aufhört
- **„der Teufelskreis der Verstopfung“:**
  - das Druckgefühl lässt sich durch Anspannen des Schließmuskels und der Muskeln des Beckenbodens aber auch „verkneifen“, dann verschwindet das Druckgefühl wieder, weil der Darm seinen Inhalt wieder zurücktransportiert hat, so entsteht die Verstopfung, der zurück transportierte Stuhl wird dann immer trockener und härter, die Stuhlentleerung wird immer schmerzhafter, die **Rückhaltemanöver** werden fortgesetzt, so entsteht „der Teufelskreis der Verstopfung“



### 2. Therapie:

- **initiale Darmentleerung (Desimpaktation!):**  
**Movicol® junior aromafrei**
  - 1 Jahr: 3 x 1 Beutel/d über 3-4 Tage, dann reduzieren auf 2 x 1 Beutel/d
  - 3-4 Jahre: 3 x 2 Beutel/d über 3-4 Tage, dann reduzieren auf 3 x 1 Beutel/d
  - Grundschulkind: : 3 x 2 Beutel/d über 3-4 Tage, dann reduzieren auf 3 x 1 Beutel/d
  - über 12 Jahre 3 x 2 Beutel **Movicol® für Erwachsene**, dann reduzieren auf 3 x 1**Achtung!** Diese Dosierungen liegen deutlich über den im Beipackzettel angegebenen Dosierungen. Das ist beabsichtigt, die Stuhlentleerung in dieser Zeit kann/soll dünnflüssig sein! auch **wichtig** in dieser Zeit: reichlich Flüssigkeitszufuhr, z. Bsp. auch Suppen.
- **initiale Darmentleerung von rektal**
  - **NUR** in Ausnahmefällen (z. Bsp. bei akuter Verstopfung mit starken Beschwerden)
  - bei Rhagaden oder Fissuren ggf. mit Lokalanästhetika arbeiten (z.B. Lidocain-Gel)

Dauer der Therapie mit Movicol® in der Regel **3 – 6 Monate**, manchmal aber auch länger!  
(Faustregel: Die Therapiedauer beträgt in der Regel so lange wie die Verstopfungsprobleme bestanden haben)

Alternativ zu Movicol® kann evtl. Lactulose Sirup gegeben werden (mögliche Nebenwirkungen können sein: Bauchschmerzen, Blähungen)

### 3. Vorbeugung:

- **Ernährung**
  - ausgewogene Ernährung, auch mit Ballaststoffen und gute Flüssigkeitszufuhr
  - morgens auf nüchternen Magen 1 Glas Orangensaft oder Apfelsaft
- **Toilettentraining**
  - bei Kindern ab 2-3 Jahren
  - Anhalten zum regelmäßigen Toilettengang nach den Hauptmahlzeiten für 5 min, um den gastrokolischen Reflex auszunutzen, „erfolgsunabhängig“ Kind immer **loben** bzw. belohnen
  - „Thronchenkalender“ (diesen kann man bei uns in der Praxis bekommen)

