

# Therapieplan Obstipation



Liebe Eltern,

Ihr Kind leidet an chronischer Verstopfung. Die Therapie dieser Störung ist langwierig und erfordert ein hohes Maß an Disziplin. Folgender Therapieplan sollte zum bestmöglichen Therapieerfolg eingehalten werden:

## Therapiestart:

Verabreichen Sie 1g/kgKG Macrogol täglich unter ein Getränk oder Nahrung gemischt. Sollte Ihr Kind darunter über einige Tage täglich weich abführen, reduzieren Sie die tägliche Menge auf 0,5g/kgKG. Setzen Sie diese Therapie über **4-6 Monate** fort.

## Therapieende:

Wenn ihr Kind unter o.g. Therapie anhaltend (über Wochen) beschwerdefrei ist, beginnen Sie einen Auslassversuch.

Geben Sie dazu die etablierte Dosis jeden 2. Tag über 14 Tage, anschließend jeden 3. Tag über 14 Tage. Treten erneut Beschwerden auf, erhöhen Sie die Dosis wieder und sprechen Sie uns an! Bleibt Ihr Kind auch unter der reduzierten Dosis beschwerdefrei, können Sie die Therapie beenden.

## Toilettentraining:

Schicken Sie Ihr Kind täglich nach jeder Hauptmahlzeit für 10 min auf die Toilette. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre (Hörbuch, Buch, Zeitschrift) und eine entspannte Sitzposition (Beine mit Fußbank oder Hocker möglichst im rechten Winkel). Etablieren Sie ein Belohnungssystem für erfolgreichen Stuhlgang.

## Ernährung:

Vermeiden Sie große Mengen Süßigkeiten/Schokolade und Kuhmilch (>300ml/Tag) und bieten Sie genug Ballaststoffe (Vollkornprodukte) und Wasser an. Auch Trockenfrüchte oder Feigensirup (2,5-5 ml/Tag) können helfen.

Sollte es auch unter Einhaltung der o.g. Therapiemaßnahmen zu keiner Besserung binnen 3 Monaten kommen, melden Sie sich bitte umgehend wieder bei uns.

Viel Erfolg!