ELTERNRATGEBER

Juniorlax®

Alles Gute gegen Verstopfung

Dieses Wissen über Stuhlgang und Verstopfung hilft 4

Ursachen einer Verstopfung 6

Verstopfung, mögliche Folgen und häufige Anzeichen 8

Das können Sie tun, wenn Ihr Kind unter Verstopfung leidet 10

Juniorlax® – die bärenstarke Hilfe bei chronischer Verstopfung 12

Juniorlax® elektrolytfrei – die bärenstarke Hilfe bei Verstopfung 14

So einfach können Sie die Therapie unterstützen 16

Liebe Eltern,

schon die erste Verstopfung ist für ein Kind unangenehm und häufig auch schmerzhaft. Kein Wunder, wenn die Kleinen dann schlechte Laune haben und quengeln – schon dadurch ist oft die ganze Familie betroffen.

Dabei ist eine Verstopfung bei Kindern keine Seltenheit. Sie zählt zu den häufigsten Gesundheitsstörungen im Kindes- und Jugendalter. Circa 10 % der Besuche beim Kinderarzt erfolgen aus diesem Grund.

Ein rechtzeitiges Ansprechen Ihrer Kinderärztin oder Ihres Kinderarztes ist immer ratsam. Nur so können Sie eine chronische Verstopfung vermeiden sowie eventuelle organische Ursachen ausschließen lassen.

Diese Broschüre zeigt Ihnen die wichtigsten Fakten rund um das Thema Verstopfung bei Kleinkindern und Kindern und den Weg zu einem bärenstarken Therapieerfolg.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Juniorlax®-Team

Dieses Wissen über Stuhlgang und Verstopfung hilft

Das ist Verstopfung

Eine zu seltene Stuhlentleerung wird als Verstopfung (Obstipation) bezeichnet. Was „zu selten“ ist, hängt vom Alter und den Ernährungsgewohnheiten ab (siehe Tabelle unten).

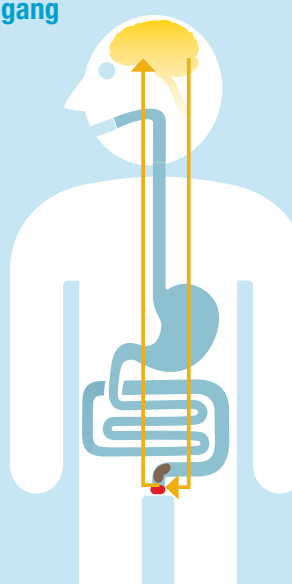
Neben dem „zu selten“ gibt es noch andere Anzeichen einer Verstopfung. Zum Beispiel, wenn der Stuhl zu hart ist und der Darm nur mit starker Anstrengung, unter Schmerzen oder auch nur teilweise geleert werden kann.

Dauert die Verstopfung bei Kindern länger als ein bis zwei Monate an, spricht man von einer chronischen Verstopfung.

Durchschnittswerte zum Stuhlgang von Kleinkindern und Kindern

Alter	Das ist „normal“
3 Monate bis 1 Jahr	1-mal alle 2 Tage bis zu 4-mal pro Tag Babys, die gestillt werden, haben entweder häufiger Stuhlgang als Kinder, die die Flasche bekommen, möglicherweise nach jeder Mahlzeit, oder sie „müssen“ sehr viel seltener, nämlich weniger als 3-mal pro Woche. Beides ist normal.
1 bis 3 Jahre	1- bis 2-mal pro Tag
älter als 3 Jahre	3-mal pro Woche bis 3-mal pro Tag Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit des Stuhlgangs ab, die Stuhlmenge wird größer und der Stuhl fester.

Das passiert bei normalem Stuhlgang



Mehrmals am Tag schiebt der Darm eine Stuhlportion in den Enddarm.

Im Enddarm löst der Stuhl ein Druckgefühl aus. Die Nervenzellen im Enddarm melden deshalb an das Gehirn: „Jetzt zur Toilette."

Auf der Toilette meldet das Gehirn dem Schließmuskel, dass er sich „entspannen" soll. Der Darm wird entleert.

Im Anschluss an die Stuhlausscheidung verschwindet das Druckgefühl wieder.

Die Stuhlentleerung nicht verhindern

Sie wissen es aus eigener Erfahrung: Die Stuhlentleerung lässt sich durch Anspannen des Schließmuskels und der Beckenbodenmuskeln verhindern. Der Stuhldrang verschwindet dann nach wenigen Minuten wieder, weil der Darm seinen Inhalt ein Stück zurücktransportiert hat.

Passiert dies bei Ihrem Kind nicht nur einmal, wird dem Stuhl immer mehr Wasser entzogen. Er wird härter und die Darmentleerung wird immer anstrengender und schmerzhafter.

Ursachen einer Verstopfung

In 95 % der Fälle gibt es keine erkennbare organische Ursache für die Verstopfung – man spricht dann von einer funktionellen Verstopfung. Sie sollten eine organische Ursache aber unbedingt durch Ihre Kinderärztin oder durch Ihren Kinderarzt ausschließen lassen.

Für die funktionelle Verstopfung wiederum gibt es viele mögliche Auslöser.

Mögliche Ursachen einer Verstopfung:

– Mangel an Ballaststoffen und/oder Flüssigkeit: Oftmals heißt es, wenn ein Kind zu wenig trinkt oder zu wenige Ballaststoffe (pflanzliche Fasern wie in Obst, Gemüse und in Vollkornprodukten) zu sich nimmt, kann dies die Ursache für eine dauerhafte Verstopfung sein. Dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg. Praktisch hat sich jedoch bewährt, weniger Milch zu trinken.

– die Einnahme bestimmter Medikamente

– häufige Gabe von Zäpfchen oder häufige Fieberkontrolle im Po

– Fieber oder eine Entzündung am Po

– zu wenig Bewegung

– familiäre Häufungen sprechen für eine genetische Veranlagung

– das Zurückhalten/Verkneifen der Darmentleerung

Ursachen für das Zurückhalten der Darmentleerung:

– eine lange Reise

– eine veränderte Umgebung (Umzug, Besuch des Kindergartens)

– Ekel vor fremden Toiletten (z. B. Kindergarten oder Schule)

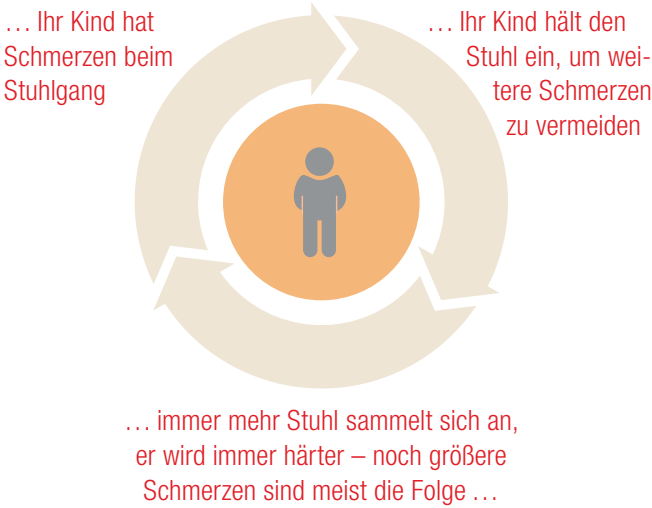
– familiäre Einschnitte (Tod eines Familienmitglieds, Scheidung der Eltern, Geburt eines Geschwisterkindes)

– Zeitdruck

– Schmerzen beim Stuhlgang (harter Stuhl)

Wenn aus der Verstopfung ein Teufelskreis wird

Das Verhindern der Darmentleerung ist eine der häufigsten Ursachen einer Verstopfung, aber gleichzeitig auch ihre Folge. Schließlich wird der Stuhlgang immer schmerzhafter, je länger eine Verstopfung anhält. Das Kind „verkneift“ sich die Darmentleerung erneut und ein wahrer Teufelskreis beginnt.



Verstopfung, mögliche Folgen und häufige Anzeichen

Eine Verstopfung ist sehr unangenehm, aber nicht gefährlich

Verstopfung ist im Allgemeinen nicht gefährlich. Sie führt auch nicht zu einer „inneren Vergiftung“, wie manche früher geglaubt haben. Es kann zwar zu Blutauflagerungen am Stuhl Ihres Kindes kommen, diese entstehen bei einer Verstopfung aber meistens durch kleine Einrisse am Darmausgang – vor allem, wenn die Beschwerden schon länger andauern.

Eine Verstopfung sollten Sie in jedem Fall immer ernst nehmen. Denn je früher sie behandelt wird, umso schneller kommt es zu einem Therapieerfolg. Zusätzlich können so Folgeprobleme vermieden werden.

Mögliche Folgen einer chronischen Verstopfung

Verhaltensprobleme können entstehen, wenn das Kind häufig Schmerzen als Begleiterscheinung zur Verstopfung hat. Um die Frage des Stuhlgangs entwickelt sich dann oft ein Machtspiel zwischen Eltern und Kind.

Die Ausweitung des Enddarms kann eine weitere sehr unangenehme Folge sein. Dadurch verliert das Kind nach einiger Zeit das Gefühl für den Stuhldrang. Häufiges „Stuhlschmieren“ (Stuhlinkontinenz) ist die Folge. Bei jedem zweiten Kind geht zusätzlich auch das kleine Geschäft häufig in die Hose. Das Kind fühlt sich unsauber und leidet darunter. Auch dies führt häufig zur Entwicklung von Verhaltensproblemen.

Häufige, mögliche Anzeichen für eine Verstopfung:

– weniger Stuhlgänge als üblich

– weniger Appetit, andauernde Gereiztheit

– öfter Bauchweh

– Schmerzen und Anstrengung beim Stuhlgang

– kleine, trockene, feste Stühle

– regelmäßig das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung

– Vermeidung des Toilettenbesuchs
  Manche Kinder überkreuzen im Sitzen oder Stehen die Beine, hocken auf der eigenen Faust, rutschen auf Stuhllehnen herum oder verkriechen sich.

– ein wunder Po, kleine Einrisse der Haut am Darmausgang, dadurch manchmal sogar Blut am Stuhl

– Stuhlflecken in der Unterwäsche, Stuhlschmieren (häufiger als 1-mal pro Woche)

Bitte beachten Sie: Ein Kind, das zum ersten Mal Verstopfung hat, sollte von einer Kinderärztin oder von einem Kinderarzt untersucht werden.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie beim Arztbesuch einen Stuhlkalender vorlegen. Bei einem Stuhlkalender (s. Seite 18) notieren Sie über einen bestimmten Zeitraum, wann Ihr Kind sein großes Geschäft erledigt hat und wie der Stuhl dabei aussah.

Das können Sie tun, wenn Ihr Kind unter Verstopfung leidet

Ihr Kind hat Verstopfung – dann können Sie diesem kleinen Leitfaden folgen:

1. Informieren Sie sich beim Kinderarzt oder in der Apotheke

Vor allem, wenn Ihr Kind das erste Mal Verstopfung hat, sollten Sie es vom Kinderarzt untersuchen lassen. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass eine organische Erkrankung die Ursache ist – aber sicher ist sicher.

Ein zusätzlicher Kinderarztbesuch ist sinnvoll, wenn innerhalb von 14 Tagen keine der Selbsthilfemaßnahmen zum Erfolg geführt hat und Ihr Kind zusätzlich über starke Bauchschmerzen klagt.

2. Sorgen Sie für eine Darmentleerung mit Hilfe macrogolhaltiger Abführmittel (z. B. Juniorlax® oder Juniorlax® elektrolytfrei)

Kinderärztinnen und Kinderärzte empfehlen für Klein- und Schulkinder macrogolhaltige Abführmittel, denn Macrogol ist ein Wirkstoff der ersten Wahl*.

Bei der Behandlung einer Verstopfung ist es zudem wichtig, dass Ihr Kind keine Angst vor einem schmerzhaften Stuhlgang aufbaut (siehe Seite 7: der Teufelskreis).

3. Beginnen Sie mit Ihrem Kind ein Toilettentraining

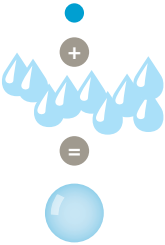
Dabei brauchen Sie sicher Geduld. Ganz wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind vor allem bei einer chronischen Verstopfung auch bei Rückschlägen Mut machen. Denn nach einer chronischen Verstopfung kann es einige Monate dauern, bis sich das Stuhlverhalten normalisiert.

Den Stuhlgang normalisiert die durchgehende Gabe macrogolhaltiger Arzneimittel (z. B. Juniorlax®).

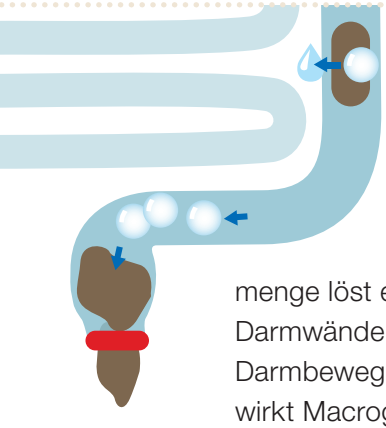
Tipps zum Toilettentraining finden Sie auf Seite 16.

* Quelle siehe Rückseite

So sanft wirkt Macrogol



Macrogol bindet Wasser. Ein Molekül Macrogol kann bis zu 100 Moleküle Wasser aufnehmen. Dadurch quillt Macrogol auf wie ein Schwamm, den man ins Wasser taucht. Es entsteht eine gallertartige Substanz, die ohne Probleme in den Dickdarm gelangt. Dort weicht sie den verhärteten Stuhl auf. Der Stuhl wird flüssiger und kann leichter ausgeschieden werden.



Zusätzlich unterstützt Macrogol den Darm bei der Selbsthilfe: Denn neben dem Aufweichen des Stuhls sorgt es auch für Volumenzuwachs. Die vergrößerte Stuhlmenge löst einen Dehnungsreiz in den Darmwänden aus, was die natürliche Darmbewegung (Peristaltik) anregt. So wirkt Macrogol auf zweierlei Weise gegen Verstopfung.

Übrigens wirkt Macrogol direkt im Darm. Auf dem Weg dorthin nimmt der Körper den Wirkstoff nicht auf. Deshalb ist es so gut verträglich.

Juniorlax® – die bärenstarke Hilfe bei chronischer Verstopfung

Arzneimittel mit Macrogol machen den Stuhl weicher und sorgen so für eine schonende Entleerung des Darms. Ihr Kind lernt langsam wieder, dass Stuhlentleerung nicht wehtun muss.

Für Kinderärztinnen und Kinderärzte sind macrogolhaltige Arzneimittel wie Juniorlax® Mittel der ersten Wahl* für ihre Empfehlung und Verordnung.

Juniorlax® enthält Macrogol plus Elektrolyte

Die Behandlung von Kindern mit chronischer Verstopfung erfolgt über einen längeren Zeitraum – mindestens sechs bis zwölf Monate.

Neben Macrogol sind in Juniorlax® wichtige Elektrolyte enthalten. So bleiben dem Körper auch bei einer Langzeittherapie die für das Wachstum und für die Entwicklung wichtigen Stoffe Natrium und Kalium erhalten.

Juniorlax® wurde speziell für Kinder mit chronischer Verstopfung entwickelt. Es ist lactose- und glutenfrei und rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

* Quelle siehe Rückseite

So wenden Sie Juniorlax® richtig an

Der Inhalt eines Beutels wird in einem viertel Glas Wasser aufgelöst. Rühren Sie so lange, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat; die Juniorlax®-Lösung ist dann klar oder nur noch leicht trüb.

Ihr Kind muss nicht alles auf einmal trinken. Verschlossen im Kühlschrank kann die Juniorlax®-Lösung bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden.

Dosierungsempfehlung Juniorlax®:

(wenn vom Arzt nicht anders verordnet)

Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren:
1 Beutel pro Tag

Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren:
2 Beutel pro Tag

Maximale Tagesdosis:
Die Tagesdosis kann je nach Bedarf erhöht oder verringert werden, um einen regelmäßigen Stuhlgang mit weichem Stuhl zu gewährleisten. Eine Dosiserhöhung, sofern erforderlich, sollte jeden zweiten Tag erfolgen.

Im Normalfall beträgt die maximal erforderliche Tagesdosis nicht mehr als vier Beutel.

Angenehm fruchtiger Geschmack

Juniorlax® elektrolytfrei – die bärenstarke Hilfe bei Verstopfung

Auch das Medizinprodukt Juniorlax® elektrolytfrei enthält als Wirkstoff Macrogol, der den Stuhl weicher macht und so bei einer schonenden, schmerzfreien Entleerung des Darms hilft.

Es hat die typische natürliche, sanfte Wirkweise (siehe Seite 11), die über die Dauer der Einnahme erhalten bleibt, ohne einen Gewöhnungseffekt zu erzeugen.

Juniorlax® elektrolytfrei hilft so ganz natürlich und gut verträglich bei Verstopfung.

Es ist lactose- und glutenfrei und Sie erhalten es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

So wenden Sie Juniorlax® elektrolytfrei richtig an

Der Inhalt eines Beutels wird in einem halben Glas stillem Wasser aufgelöst. Rühren Sie so lange, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.
Ihr Kind muss nicht alles auf einmal trinken. Die Tagesdosis kann auch in mehrere Einnahmen unterteilt werden.

Dosierungsempfehlung Juniorlax® elektrolytfrei:
(wenn vom Arzt nicht anders verordnet)

Kinder im Alter von 6 Monaten bis 2 Jahren (bis 12 kg):
1 bis 2 Dosierbeutel pro Tag

Kinder im Alter von 2 bis 11 Jahren (12 bis 20 kg):
2 bis 3 Dosierbeutel pro Tag

Kinder über 11 Jahre (oder schwerer als 20 kg):
2 bis 5 Dosierbeutel pro Tag

Maximale Tagesdosis:
Die Tagesdosis kann je nach Bedarf erhöht oder verringert werden, um einen regelmäßigen Stuhlgang mit weichem Stuhl zu gewährleisten.

Im Normalfall beträgt die maximal erforderliche Tagesdosis nicht mehr als fünf Beutel.

Angenehm neutraler Geschmack

So einfach können Sie die Therapie unterstützen

Zwei einfache Grundregeln für uns Erwachsene sorgen auch bei den Kleinen für gute Verdauung:

1. Ballaststoffreiche Ernährung in Form von Gemüse, Obst und kindgerechten Vollkornprodukten, kombiniert mit ausreichend Flüssigkeit und Bewegung.
2. Ein gewohnter Tagesablauf mit ausreichend Zeit und Ruhe für das „große Geschäft“.

Regelmäßigkeit, kleine Rituale, eine entspannte Atmosphäre und ein frühzeitiges Toilettentraining können verhindern, dass sich aus einer einfachen Verstopfung eine chronische Verstopfung entwickelt.

So funktioniert Toilettentraining

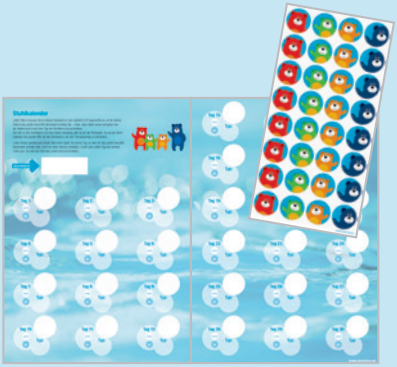
Toilettentraining hört sich nach harter Arbeit an, muss es aber nicht sein. Nur eins ist sicher wichtig: Geduld.

Regelmäßigkeit und Ruhe sind die ersten, wichtigsten Bestandteile eines Toilettentrainings: Planen Sie daher immer die gleiche Tageszeit für den Gang zur Toilette ein. Ideal ist der Zeitpunkt nach den Hauptmahlzeiten, denn dann ist der Darm von Natur aus am aktivsten.

Loben Sie Ihr Kind immer wieder und auch schon für kleine Erfolgserlebnisse. Weisen Sie ihm keine Schuld zu, wenn Teile des Stuhls oder etwas Pipi in die Hose gehen. Versuchen Sie, Ihr Kind dabei zu unterstützen, auch kleine Erfolge positiv wahrzunehmen.

Das erleichtert Ihrem Kind das große Geschäft:

- Die Füße sollten nicht in der Luft baumeln, Fußkontakt durch Hocker oder Toilettenleiter hilft.
- die richtige Sitzhaltung (optimal: im 35-Grad-Winkel)
- ein Kindertoilettensitz (je nach Alter)
- Anreize wie Spiele, Bücher oder Malbücher lenken Ihr Kind von negativen Gedanken ab und machen den Gang zur Toilette zu einem positiven Erlebnis.
- Kleine Kinder sollten Sie beim Gang aufs Töpfchen begleiten. Ein Geschichte erzählen oder gemeinsam spielen hilft, um eine positive Atmosphäre zu schaffen.
- Seifenblasen sind entspannend und laden zum Träumen ein.
- Entspannende Musik unterstützt immer.



Machen Sie Erfolge sichtbar mit dem Juniorlax®-Stuhlkalender

Führen Sie am besten einen Stuhlkalender. Er hilft nicht nur Ihnen beim Erkennen von Fortschritten. Er kann auch Ihrem Kind Erfolge aufzeigen und Mut machen. Das gemeinsame „Ausfüllen“ motiviert zusätzlich.

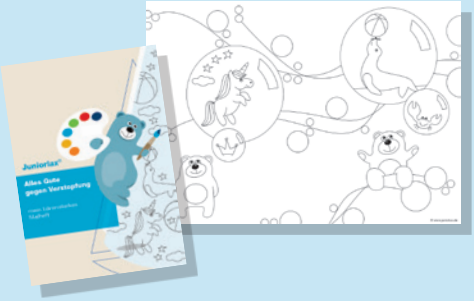
Besonders wichtig: Auch der nächste Arztbesuch wird einfacher, denn Sie können zeigen, wie oft und mit welchem Ergebnis Ihr Kind Erfolg auf der Toilette hatte. So können sich Kinderärztin oder Kinderarzt ein besseres Bild machen.

Übrigens: Eine kleine Belohnung, wenn der Stuhlkalender voll ist (vielleicht einen Zoo- oder Kinobesuch), wirkt oft Wunder bei Kindern.

Unter www.juniorlax.de/service gibt es eine Version zum Download. Und mit dem Kontaktformular können Sie den Juniorlax®-Stuhlkalender ganz einfach nachbestellen.

Spielerisch entspannen

Auch das Juniorlax®-Karten-Paar-Spiel finden Sie auf www.juniorlax.de/service. Es entspannt und lenkt ab – ein Spaß für viele Altersstufen.



Das bärenstarke Malheft zum Download

Motivation und Belohnung zugleich: das Juniorlax®-Malheft. Ob Einhorn, Seehund oder Teddy – da ist für jeden kleinen Patienten etwas dabei. Sie finden es online unter www.juniorlax.de/service.

www.juniorlax.de

Juniorlax® und Juniorlax® elektrolytfrei –
das bärenstarke Team gegen Verstopfung.
www.juniorlax.de

* Tabbers MM et al., Evaluation and treatment of functional constipation in infants and children: Evidence-based recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. JPGN 2014; 58: 258–274.

Juniorlax® · 6,9 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen. **Ein Beutel Juniorlax® enthält folgende Wirkstoffe:** Macrogol 3350 (Polyethylenglycol 3350) 6,563 g; Natriumchlorid 0,1754 g; Natriumhydrogencarbonat 0,0893 g; Kaliumchlorid 0,0233 g. **Anwendungsgebiet:** Zur Behandlung von chronischer Verstopfung bei Kindern im Alter von 2 bis 11 Jahren. **Warnhinweise:** Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten. Zubereitete Lösung: Die trinkfertige Lösung kann maximal 3 Stunden bei Raumtemperatur (unter 25 °C) oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank (2 °C – 8 °C) aufbewahrt werden. Stand: 03.2018
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Juniorlax® elektrolytfrei · Medizinprodukt CE0426 · Pulver für die Zubereitung einer Suspension zur oralen Einnahme. **Wirkstoff:** Macrogol 3350. **Anwendungsgebiet:** Zur Behandlung einer Verstopfung. **Warnhinweise:** Lesen Sie bitte die Gebrauchsanweisung für die ordnungsgemäße Anwendung des Produkts. Dosierbeutel sind für die einmalige Verwendung vorgesehen. Nicht über 25 °C aufbewahren. Stand: 01.2020

Ardeypharm GmbH Pharmazeutische Fabrik, Loerfeldstraße 20, 58313 Herdecke
Telefon 02330 977 677, kontakt@ardeypharm.de

950/04010100/09.20