

TEIL I

---

**VERSTOPFUNG  
VERSTEHEN**

## WAS IST EINE VERSTOPFUNG?

Eine Verstopfung (Obstipation) bezeichnet bei einem Baby unter 18 Monaten eine erschwerte Darmentleerung, die weniger als dreimal pro Woche auftritt. (5, 18) Für gestillte Babys besagt eine alte Hebammen-Regel, dass zehnmal täglich oder einmal in zehn Tagen Stuhlgang ganz normal ist. (20) Bei manchen Säuglingen vergehen zwar mehrere Tage bis sie wieder in die Windel machen, allerdings wird es sich nach spätestens zehn bis 14 Tagen ohne Stuhlgang um eine Verstopfung handeln. (6)

Bei Stillbabys unter drei Monaten tritt eine Verstopfung selten auf, da Muttermilch sehr gut verdaulich ist. (1, 2) Eine Verstopfung tritt häufiger bei älteren Babys auf, die statt Muttermilch Pre- bzw. Folgemilch oder schon Brei oder Beikost bekommen. In diesen Fällen ist eine Verstopfung aber etwas ganz Normales. Denn der Körper des Babys muss sich erst auf die neuen Lebensmittel und Inhaltsstoffe einstellen. Das Verdauen muss der kleine Körper erst lernen. Zudem spielen die Auswahl der Nähr-