

Mein Kind hat Bauchschmerzen

Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter. Meist sind Infekte, Nahrungsunverträglichkeiten oder auch Reaktionen des Körpers auf Stresssituationen (z.B. Aufregung, Angst, Vorfreude auf etwas) die Ursache. Selten können auch schwere Erkrankungen vorliegen, die schnell erkannt und behandelt werden müssen.

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, die Beschwerden Ihres Kindes richtig zu deuten, unnötige Sorgen zu nehmen aber auch zu erkennen, wann eine ärztliche Untersuchung und Behandlung notwendig ist..

Plötzlich auftretende (akute) Bauchschmerzen

Wann muß man an eine Notfallsituation denken und wohin soll man sich dann wenden?

Bei **Säuglingen und Kleinkindern** ist es oft schwierig festzustellen, woher Schmerzen stammen. Sie wimmern oder schreien, verweigern Nahrung, krümmen sich oder ziehen die Beine an, gelegentlich tritt Erbrechen oder Durchfall auf. Manchmal werden sie auch zwischendurch ganz ruhig, aber wollen sich nicht den Bauch berühren lassen. Wenn die Kinder sich nicht beruhigen lassen und die Beschwerden andauern, zunehmen oder sehr stark zu sein scheinen, wenn die Kinder still und teilnahmslos wirken, krank und blass aussehen oder wenn galliges (grünes) Erbrechen, blutiger Stuhl oder hohes Fieber auftritt sollten Sie sofort zum Arzt fahren (tagsüber zum Kinderarzt, nachts in eine Notfallpraxis oder Kinderklinik) um feststellen zu lassen, ob etwas Ernstes vorliegt.

Ältere Kinder können die Schmerzen meist gut beschreiben. Wenn die Bauchschmerzen sehr stark sind, nicht nach der Stuhlentleerung besser werden, wenn sie im rechten Unterbauch oder an einer anderen Stelle fern vom Bauchnabelbereich beschrieben werden und wenn Sie keine Ursache wie z.B. eine Magen-Darm-Infektion erkennen, oder wenn die Kinder sehr krank erscheinen sollten Sie beim Arzt (tagsüber beim Kinderarzt, nachts in einer Notfallpraxis oder Kinderklinik) feststellen lassen, ob etwas Ernstes vorliegt.

Geben Sie nicht schmerzstillende Zäpfchen, Tabletten oder Säfte, bevor der Kinderarzt eine klare Diagnose gestellt hat!

Mögliche Ursachen für akute Bauchschmerzen: Säuglingskolik, Magen-Darm-Infektion, andere Infektionen, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Darmverschluss, Darmentzündung, Blasenentzündung, Nieren- oder Gallensteine, seltene andere Ursachen

Wiederkehrende (chronische) Bauchschmerzen

Wie kann man selbst helfen und wann sind Untersuchungen beim Kinderarzt nötig?

Säuglinge: Wiederkehrende Bauchschmerzattacken in den ersten 3 – 6 Lebensmonaten, die oft zu immer gleichen Tages- oder Nachtzeiten auftreten, zu heftigem Schreien über Minuten bis zu 1/2 Stunde führen, sind typisch für Säuglingskoliken. Die Kinder sind ansonsten völlig gesund und gedeihen normal. Durch Hochheben und Beruhigen oder vorsichtiges Massieren oder Streicheln des Bauchs lassen sich die Beschwerden oft bessern. Gelegentlich kann eine Nahrungsmittelallergie vorliegen. Man kann mit dem Kinderarzt besprechen, ob ein Ernährungsversuch mit einer Spezialnahrung (nicht HA-Nahrung!) gerechtfertigt ist. Sprechen Sie Ihren Kinderarzt in jedem Fall auf die wiederkehrenden Bauchschmerzen an um sicher zu sein, dass nicht ein anderes Problem vorliegt.

Klein- und Schulkinder: Wiederkehrende Bauchschmerzen bei ansonsten gutem allgemeinen Befinden, die typischerweise im Bereich des Bauchnabels angegeben werden, nur tagsüber auftreten, manchmal mit Blähungen und mit wechselnd festem und dünnem Stuhlgang einhergehen, können erstmal beobachtet werden, wenn keine Warnsymptome vorliegen.

Bei folgenden Warnsymptomen sollten weitere Untersuchungen beim Kinderarzt erfolgen:

- Wiederkehrende Bauchschmerzen an derselben Stelle fern vom Bauchnabel
- Nächtliches Aufwachen wegen der Bauchschmerzen
- Kolikartige Bauchschmerzen, wellenförmig, mit Schweißausbruch
- Beschwerden beim Urinlassen
- Anhaltende oder häufige Durchfälle über mehr als 4 Wochen
- Blut im Stuhlgang
- Wiederholtes Erbrechen, Blutfäden im Erbrochenen, Bluterbrechen
- Deutliche Gewichtsabnahme, fehlende Gewichtszunahme oder Wachstumsstillstand
- Wiederkehrendes Fieber
- Verschlechterung des allgemeinen Befindens, Blässe, Müdigkeit, Abgeschlagenheit

Mögliche Ursachen für chronische Bauchschmerzen mit Warnsymptomen:

Chronische Darmerkrankungen (z.B. Darmentzündungen, Zöliakie, Nahrungsmittelallergie, Darmverengung), Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Harnwegsinfekte, Nierenfehlbildungen, Nierensteine, Gallensteine, Bauchspeicheldrüsenentzündung, andere seltene Erkrankungen im Bauchraum.

Mögliche Ursachen für chronische Bauchschmerzen ohne Warnsymptome:

Verstopfungsneigung, Fructose- oder Milchzuckerunverträglichkeit, Reizdarmsyndrom, der Beginn einer Erkrankung, bei der erst später Warnsymptome auftreten

Beobachten Sie den Stuhlgang des Kindes. Wenn das Kind nicht regelmäßig oder harten Stuhl entleert (**Verstopfungsneigung**), geben Sie viel zu trinken, ausreichend Obst, Gemüse und dunkles Brot und wenn das nicht reicht ein stuhlweichmachendes Medikament (z.B. Laktulose oder Macrogol) zur Stuhlregulierung.

Manche Kinder **reagieren auf Fructose oder Sorbit** (in Säften, Obst, Süßigkeiten) mit Bauchschmerzen und Blähungen. Lassen Sie für einige Tage diese Getränke und Nahrungsmittel weg und geben Sie sie anschließend wieder. Beobachten Sie, ob die Beschwerden damit zusammenhängen.

Gelegentlich besteht eine **Empfindlichkeit für Milchzucker** (häufiger Familien aus Asien oder aus dem Mittelmeerraum). Auch hier können Sie Milch- und Milchprodukte mehrere Tage nicht geben und anschließend wieder Milch geben. Am besten protokollieren Sie die Beschwerden und beobachten so, ob ein Zusammenhang besteht. Bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) werden Yoghurt und Käse meist recht gut vertragen, man kann inzwischen laktosearme Milchprodukte bekommen oder man kann Sojamilch geben.

Wenn keine Verstopfungsneigung und kein Hinweis für eine Fructose- oder Milchzuckerunverträglichkeit vorliegt, Ihr Kind immer wieder leichte bis mittelstarke Bauchschmerzen im Bereich des Bauchnabels hat, ansonsten gesund wirkt und keine Warnsymptome vorliegen, ist ein **Reizdarmsyndrom** die wahrscheinlichste Ursache. Die Schmerzen entstehen durch eine **Überempfindlichkeit der Schmerznerve im Darm** auf Dehnung und Bewegung des Darms. Bei Stresssituationen wie Aufregung, Angst, Ärger aber auch Vorfremde und Freude werden Substanzen in das Blut freigesetzt, die auf den Darm wirken und die Darmbewegungen verstärken. Das kann zu Durchfall und einer Verstärkung der Bauchschmerzen bei einem Reizdarm führen. Beobachten Sie, was das Kind beschäftigt, vor allem wenn es ängstlich und sensibel ist, ob Schwierigkeiten im Umkreis der Familie, Schule oder Freunde bestehen und ob die Beschwerden in ruhigen Zeiten (Ferien, Wochenende) geringer sind. Einfühlsames Zuhören, das Erlernen von Entspannungstechniken, Sport, Spielen und Hobbies ohne Leistungsdruck sind hilfreich. Bei Schmerzen helfen Wärmflaschen oder Wärmekissen, Vorlesen, eine Geschichte erzählen, das Hören von Musik oder einer Hörspielkassette zur Ablenkung und Entspannung. Eine Diät hilft in der Regel nicht.