

DR. MED. VITOR GATINHO

WENN DER ROTZ LÄUFT UND DER PUPS DRÜCKT

Vom
Gewinner des
Deutschen
Podcast Preises
in der Kategorie
Wissen

Kindermedizin
jetzt **verständlich**



GRÄFE
UND
UNZER



DIESES BUCH IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH, WENN DU

- Anfänger-Mama oder -Papa bist
- kompetente und unkomplizierte Antworten auf deine vielen Fragen zur Gesundheit deines Babys oder Kleinkindes möchtest
- Rat und Hilfe im Umgang mit Kinderkrankheiten suchst
- dich für die sprachliche, motorische und psychosoziale Entwicklung deines Kindes interessierst
- den perfekten Überblick zu allen relevanten Gesundheitsthemen der ersten drei Jahre bekommen möchtest
- beim Lesen auch mal herzlich lachen willst

KINDERKACKE UND BAUCH-AUA – DIE VERDAUUNG

- » Das Kleine rülpst und pupst. Aber wie funktioniert überhaupt die Entwicklung der Verdauung? Das, was im Darm passiert, ist nicht nur spannend, es wirkt sich auf die gesamte Gesundheit aus! Wir müssen gucken, was hinten rauskommt, und über Kacka und Bauch-Aua sprechen. Was tun, wenn es Beschwerden gibt? Und wenn es um den Windelininhalt geht, stellt sich auch die Frage: Wann und wie sollte das Trockenwerden geübt werden?

VERDAUUNG – EIN TABUTHEMA

Das gilt auf jeden Fall für Große. In meiner Praxis allerdings wird ziemlich viel über Ausscheidungen gesprochen und in diesem Kapitel soll es um alles rund um die Vorgänge in Magen und Darm gehen. Wie funktioniert die kindliche Verdauung überhaupt? Manchmal verursacht sie bei den Kleinen Bauchschmerzen. Was sind die Gründe dafür? Wie können Eltern helfen? Zu all dem habe ich Antworten gesammelt. Zu guter Letzt dann noch ein Thema, das Eltern sehr beschäftigt und auch mit den Ausscheidungen zu tun hat: Wie wird das Kind die Windel los?

KACKAFURZ – KLARE WORTE

Kacka, Pipi, Pups, Stuhlgang, Urin, Flatulenz ... ganz ehrlich: Es ist mir egal, wie ihr es nennt. Ich mag es einfach und so, dass es jeder versteht. Was bringt es mir, wenn das Kind mich anguckt und sagt: »Mein Stuhl ist hart, rot und hat viele Tiersticker drauf.« Medizinisch wäre das ein Fall für den Chirurgen, wenn so viele Tiersticker verschluckt wurden. Aber für viele ist Stuhl schlichtweg der Stuhl, auf dem ich sitze, und nicht das, was aus meinem Popoloch kommt. Deswegen kann Marie weiterhin auf ihrem harten, roten Stuhl voll mit Tierstickern sitzen, ohne dass ich einen halben Herzinfarkt bekomme, und ich sage einfach beim nächsten Mal doch besser Kacka. Jede Familie sollte sich tatsächlich entscheiden, welche Worte sie wählt. Großes und kleines Geschäft? Kot und Urin? Wobei ich es sehr lustig finde, wenn jemand zu seinem Neugeborenen sagt: »Oh, da ist Kot in der Windel!« Wählt die Worte, die ihr passend findet. Allerdings habe ich eine Bitte: Sprache macht viel mit uns und Worte prägen. Darum keine abfälligen Begriffe wie Stinker oder Riesenhaufen wählen. Ekelige oder respektlose Begriffe können Kinder traumatisieren. Das kann später dann ein Problem werden.

WAS GEHT AB IM DARM?

Das, was im Darm passiert, ist nicht nur sehr spannend – es wirkt sich auf unsere gesamte Gesundheit aus. Darum müssen wir da nun ausführlicher werden. Im Darm leben viele Mikroorganismen und unterstützen unseren Körper beim Zersetzen der Nahrung – vielleicht kennt ihr dafür noch den Begriff Darmflora? Heutzutage sagt man dazu Mikrobiom. Ich vergleiche das Mikrobiom immer mit den Sternen am Himmel. Einiges ist erforscht, aber es ist so groß und so komplex, dass man bisher nur ansatzweise weiß, wie groß es wirklich ist und was alles in ihm steckt. Wir fangen jetzt erst langsam an zu verstehen, dass das Mikrobiom wie ein eigenständiges Immunsystem im Körper arbeitet, wenn nicht sogar die wichtigste Schlüsselfunktion in unserem Abwehrsystem hat. Der Darm bildet die Schranke, bei der sich Immunsystem und Außenwelt gegenüberstehen und miteinander kommunizieren. Es gibt heute Belege dafür, dass bei bestimmten chronischen Erkrankungen die Barriere des Darms gestört ist und deswegen das Immunsystem mit viel mehr Fremdproteinen in Kontakt treten muss. Es ist auch bewiesen, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms das Auftreten von bestimmten Erkrankungen beeinflusst.

KINDSPECH UND BABYKACKE

Die Darmflora wird ab der ersten Sekunde nach der Geburt durch verschiedene Faktoren bestimmt – ach, was sag ich – längst davor bereits! Schon am Ende des dritten Schwangerschaftsmonats ist der Verdauungstrakt als eines der ersten Organsysteme des Babys ausgebildet. Die Speiseröhre, der Magen, Dünn- und Dickdarm sind einsatzfähig. Die Verdauungsenzyme sind schon angelegt, aber erst nach der Geburt nehmen sie ihre Arbeit auf. Klar, denn in Mamas Bauch gibt es nur ein wenig Fruchtwasser zum Verdauen. Erst nach

Verfärbung dem Sand ähnelt, der entsteht, wenn man zwei rote Ziegelsteine aneinanderreibt. Die kleinen roten Körner im Urin tun nicht weh und sind Kristalle aus rot gefärbter Harnsäure. Sollte es später auftauchen, muss immer geschaut werden, ob der Säugling genug getrunken hat. Im Studium habe ich immer »Ziegenmehl« verstanden und mich gewundert, was denn eine Ziege mit dem Urin eines Säuglings zu tun haben könnte. Zum Glück habe ich dann irgendwann die Erklärung mit den Ziegeln gelesen. Ein anderer Grund für »rote Verfärbungen« in der Windel kann bei weiblichen Säuglingen Blut aus der Vagina sein. Während der Fötus im Mutterleib herumschwimmt, bekommt er natürlich übers Blut auch die Hormone der Mutter. Diese Hormone führen zur Stimulation und zum Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut bei Mädchen. Auf der Welt angekommen, fehlen dem Kind aber die vielen Hormone der Mutter und dies führt zu einer »Abbruchblutung«. Diese vaginale Blutung kann einige Tage gehen und ist vollkommen normal.

ACHTUNG

Sollte der Verdacht bestehen, dass das Blut aus dem Darm oder von einer Verletzung kommt, muss dies weiter abgeklärt werden.

Mein Baby ist drei Monate alt und hat immer alle neun Tage Stuhlgang? Ist das nicht zu wenig?

Es kommt drauf an, wie es ernährt wird. Vollgestillte Säuglinge mit drei Monaten können bis zu 14 (!) Tage keinen Stuhlgang haben. Verückt, oder? 14 Tage! Wir Erwachsenen hätten damit ein echtes Problem! Wenn Babys sich dann erleichtern – hoffe ich, dass die Windel hält. Formulaernährte Säuglinge können sechs bis acht Tage lang keinen Stuhlgang haben. Es kommt aber vor allem drauf an, wie es dem Kind geht.

Wenn es gut trinkt, gesund ist und gedeiht, spricht nichts dagegen abzuwarten. Wenn es etwas Ungewöhnliches ist, dass dein Kind so selten Stuhlgang hat, oder du das Gefühl hast, es schmerzt dein Baby, dann sollte die Kinderärztin einmal schauen.

Aber das muss doch weh tun, so lange keinen Stuhlgang zu haben?

Wichtig ist bei Säuglingen in dem Alter: Was kommt hinten raus? Normalerweise ist der Stuhlgang bei Säuglingen weich bis wässrig, bei manchen eher matschig. Das tut nicht weh! Solltet ihr stark eingedickten Stuhl, eine richtige Wurst oder gar kleine Knödelchen sehen, dann ist es eindeutig eine Verstopfung und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Aber mein vier Monate alter Säugling wird beim Stuhlganghaben immer so rot! Und quält sich!

Wichtig: Schau, was bei deinem Säugling in der Windel landet. Wenn es weich oder flüssig ist, dann kann es nicht weh tun! Was aber echt schwierig ist: Kackamachen muss man lernen! Stuhlganghaben ist so viel mehr: Man muss leicht die Bauchmuskulatur anspannen, das Poloch und den Beckenboden aber entspannen. Da fängts schon an! Viele kleine Säuglinge haben den Dreh noch nicht raus und spannen einfach alles an: Bauch und Poloch. Gegen eine »verschlossene Tür« zu drücken, um den Stuhlgang herauszukriegen, ist frustrierend!

Wenn ich frustriert bin, werde ich auch rot und schreie manchmal. Aber Schmerzen habe ich nicht. Manche Säuglinge winden sich richtig, bis in einem entspannten Moment, das Poloch locker gelassen wird und endlich der Stuhlgang durch den Ausgang kann. Diesen Vorgang muss der Säugling häufiger erleben, damit er versteht, wie es funktioniert, und beim nächsten Mal



Ergebnisse erzielen. Nachts ist das Ganze eine komplett andere Situation und braucht manchmal auch eine andere oder spätere Vorgehensweise.

Mein Kind war eigentlich schon sauber. Jetzt, mit drei Jahren, ist die Hose wieder einmal täglich nass. Wie kann das sein?

Gerade dieser wellenartige Verlauf macht Eltern oft stutzig. Es klappte doch so gut und jetzt plötzlich doch nicht mehr. Wenn dein Kind länger als sechs Monate Urin und Stuhl ohne Ausnahme Tag und Nacht kontrollieren konnte und es dann wieder anfängt, vermehrt einzunässen, dann sollte das ärztlich abgeklärt werden. Hat es das aber bisher nicht so lange und so konsequent geschafft, gilt es als noch nicht trocken und dann sind solche Schwankungen vollkommen normal.

Mein Sohn, sechs Jahre, nässt nachts noch ein. Er will jedoch keine Windel anziehen, weil er kein Baby mehr sei, wie er sagt. Aber täglich die Bettwäsche wechseln nervt. Was tun?

Besprich mit deinem Sohn, ohne vorwurfsvoll zu sein, dass du auf Dauer mit der Wäsche nicht mehr hinterherkommst und ihr gemeinsam eine Lösung suchen müsst. Sprache macht sehr viel mit uns: Sage zum Beispiel statt »Windel« lieber »Notfallhose«. Einem Sechsjährigen kann es peinlich sein, eine Windel zu tragen ... eine Notfallhose für eventuelle Missgeschicke ist so viel cooler und weniger Baby.

Wenn er die SOS-Hose dennoch nicht möchte, sollte er beim Saubermachen und Neubeziehen des Bettes mithelfen. Doch bloß nicht falsch verstehen: nicht als Strafe! Sondern damit er merkt, dass das Einnässen eine Konsequenz für die Mama hat, die mit viel Arbeit verbunden sein kann. Ein Rat wäre auch, beim Kinderarzt oder Urologen abzuklären, ob organisch alles ok ist.

DIE BESTEN TIPPS ZUM FÖRDERN DER SAUBERKEIT

- » Spielerisches Herangehen: Die Lieblingspuppe oder der Kuschelbär bekommen auch ein Mini-Töpfchen und das Kind übt.
- » Mama geht aufs Klo und fragt: »Muss dein Bär auch?«
- » Erst mal mit der Windel und den Klamotten auf das Töpfchen setzen. Gleich von Anfang an nackig auf so einem kalten Topf ist durchaus angsteinflößend und echt unangenehm.
- » Immer wieder ausprobieren – kein Druck, aber ein häufiges Angebot.
- » Der Klogang als Highlight: Macht eurem Kind ein besonders schönes Plätzchen. Sucht zum Beispiel gemeinsam ein Töpfchen im Laden oder im Internet aus und beklebt es mit Stickern.
- » Es darf nach dem Stuhlgang in der Windel sein eigenes Kacka ins Klo werfen und die Spülung betätigen.
- » Kleine Schritte sehen und wertschätzen. Das Kind sagt Bescheid, wenn es muss? Es setzt sich auf den Topf? Das erste Häufchen im Topf? Das sind alles wichtige Schritte, bei denen positives Feedback guttut.
- » Kommentiere Missgeschicke nicht negativ.
- » Wenn es schon einigermaßen klappt, achtet darauf, dass das Kind bequeme Hosen anhat, sodass es sich auch allein die Hose herunterziehen kann.
- » Wenn das Kind bereits Interesse hat, gern auch zu bestimmten Zeiten, zum Beispiel morgens, abends und vor dem Rausgehen, gemeinsam auf Toilette gehen.

DR. MED. VITOR GATINHO

ist Familienvater und Facharzt für Kinder und Jugendmedizin in Frankfurt am Main. Weil er Eltern auch außerhalb seiner Praxistätigkeit Hilfe und Unterstützung in allen Fragen zur Kindergesundheit geben wollte, gründete er den Account Kids.Doc auf Instagram. Aus einer kleinen Idee wurde ein sehr beliebter Account mit über 350.000 Follower:innen und ein informativer Podcast, der den Deutschen Podcast Preis 2022 in der Kategorie Publikumspreis Wissen gewonnen hat. Der Kids.Doc ist bekannt für seine Infos, Fragerunden und wertvollen Tipps rund um die Gesundheit von Babys und Kindern – offen, direkt und ohne kompliziertes Medizinervokabular, dafür mit einer guten Portion Humor und viel Herz für seine kleinen Patienten.



KINDERMEDIZIN ENDLICH VERSTÄNDLICH:



das erste Buch des beliebten **Kids.Doc**
mit über 500 Fragen und Antworten

Wie lange darf Kacka in der Windel bleiben?
Warum wacht mein Kind nachts ständig auf?
Der Kinderarzt Dr. med. Vitor Gatinho, auf Instagram
besser bekannt als **Kids.Doc**, weiß Rat! Und beantwortet
seiner stetig wachsenden Fangemeinde die häufigsten
medizinischen Fragen in den ersten drei Jahren mit
Kind – sympathisch, kompetent und ohne Angst,
die Dinge beim Namen zu nennen. Direkt und mit lustigen
Perspektivenwechseln wird er zum perfekten Übersetzer
zwischen Kindern und Eltern. Dieses Buch gibt nun
endlich den besten Überblick und ordnet die vielen
Fragen nach Alter und Themen. Eltern finden schnell
Antworten auf das, was sie bewegt, für beste Unterhaltung
sorgen spannende Studienergebnisse und wertvolle Tipps
für den Alltag mit Baby und Kleinkind.

Das Buch vom **Kids.Doc** – ein Must-have
für junge oder werdende Eltern.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 465 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8363-7



9 783833 883637

€ 19,99 [D]