

Was sind funktionelle Bauchschmerzen?

Funktionelle Bauchschmerzen treten meist bei Kindern im Alter von 4-18 Jahren auf.

Funktionelle Bauchschmerzen...

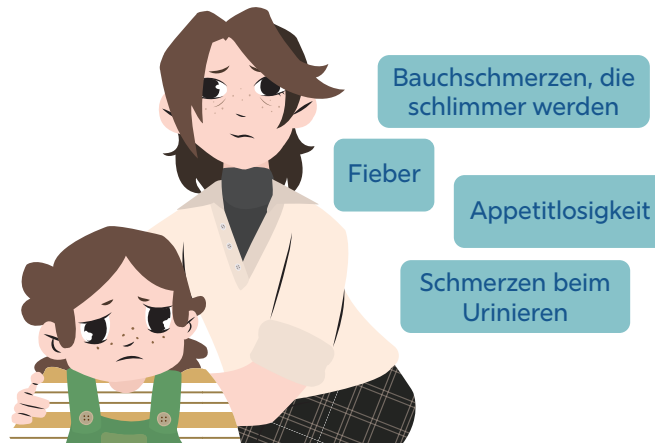
- ✓ Haben keine klare Ursache
- ✓ Sind episodische oder kontinuierliche Schmerzen, die an mindestens 4 Tagen im Monat über mindestens 2 Monate hinweg auftreten
- ✓ Werden nicht nur von Essen, körperlicher Aktivität oder Stuhlgang beeinflusst
- ✓ Können durch Stress oder emotionale Belastung ausgelöst werden



Anzeichen und Symptome

Möglicherweise klagt Ihr Kind häufig über Bauchschmerzen in der Nabelgegend, manchmal auch über Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schlafstörungen. Funktionelle Bauchschmerzen sind keine Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung, können aber den Alltag von Kindern beeinträchtigen.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Ihr Kind unter funktionellen Bauchschmerzen leidet und folgende zusätzliche Beschwerden auftreten:



Weitere Informationen finden Sie unter:

www.espghan.org



Kontakte und Ressourcen

- <https://kidshealth.org/en/parents/functional-abdominal-pain.html>
- <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/children>
- <https://hypnosis4abdominalpain.com/>

Funktionelle Bauchschmerzen



Wie können Sie Ihrem Kind helfen?

In der Regel klingen funktionelle Bauchschmerzen im Laufe der Zeit von selbst ab. Ziel der Behandlung ist es daher, die Symptome zu lindern und den Kindern zu helfen, in ihren Alltag zurückzukehren. Einige Dinge, die Sie tun können, um die Symptome zu Hause in den Griff zu bekommen, sind:

Aktivitäten

Ermutigen Sie das betroffene Kind, normalen Aktivitäten nachzugehen, z.B. die Schule zu besuchen, Sport zu treiben und Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Dies lenkt von den Schmerzen ab und lindert Symptome, während körperliche Aktivität die Darmfunktion und das Stressniveau verbessern kann.

Schlaf

Schlechter Schlaf kann die Symptome verschlimmern. Wenn Schlaf ein Problem für Ihr Kind ist, sollten Sie versuchen, ihm zu helfen, seine Schlafgewohnheiten zu verbessern. Einige Tipps finden Sie im Abschnitt „Ressourcen“.



Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr tragen zu einem gesunden Darm bei und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Eine Ernährungsumstellung sollte stets mit einem Ernährungsberater besprochen werden.

Psychische Gesundheit

Wenn Ihr Kind an einer psychischen Erkrankung wie Angst oder Depression leidet, ist es wichtig, dass Sie ihm helfen, diese zu überwinden. Eventuell sollten Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, um das Kind zu unterstützen und ihm zu helfen, seine Erkrankung zu bewältigen.

Emotionale Unterstützung

Funktionelle Bauchschmerzen können durch Stress und andere psychische Faktoren ausgelöst werden sowie psychische Symptome auslösen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Stressfaktoren und entwickeln Sie gemeinsam Strategien, um damit umzugehen. Außerdem sollten Sie ihm versichern, dass die Schmerzen keine ernsthafte Ursache haben und nur vorübergehend sind.

Wichtige Punkte, die zu beachten sind



Auch wenn es keine bekannte Ursache für sie gibt, sind funktionelle Bauchschmerzen dennoch ein reales Problem. Die Symptome nicht ernst zu nehmen, kann die Situation verschlimmern.

Diese Symptome können überaus belastend sein und erhebliche Schmerzen verursachen, aber sie sind nicht gefährlich und führen nicht zu langfristigen Schäden bei Ihrem Kind.



Kinder mit funktionellen Bauchschmerzen sind oft traurig und enttäuscht darüber, dass sie Aktivitäten, Unterricht sowie Zeit mit ihren Freunden verpassen, was zu einer negativen Einstellung im Umgang mit den Schmerzen führen kann. Kindern zu helfen, eine positive Einstellung zu bewahren, kann einen großen Unterschied machen.