

Verstopping bij kinderen

Als poep te lang in de darm blijft, hard wordt en er lastig uitkomt heb je last van verstopping. Een moeilijk woord daarvoor is obstipatie. Hoe vaak je moet poepen is wisselend.

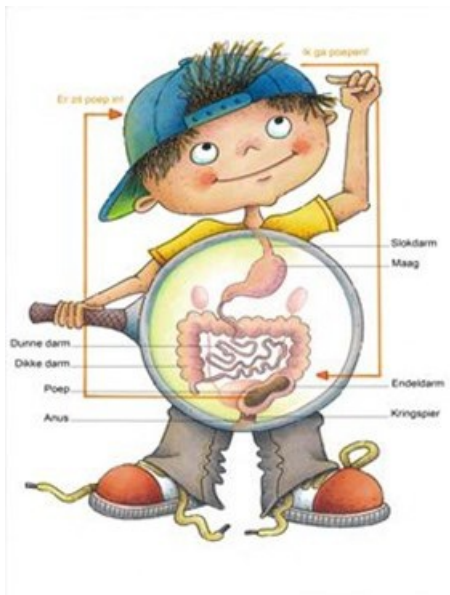
Wat is poep eigenlijk?

Spijvertering

Het lichaam zet alles wat je eet en drinkt om in hele kleine deeltjes en maakt daar voedingsstoffen van. Deze voedingsstoffen heeft je lijf nodig om te groeien, gezond te zijn en energie te krijgen. Wat je lichaam niet nodig heeft wordt poep. Poep bestaat dus uit resten eten die jouw lichaam niet nodig heeft, darmbacteriën en water. Meestal is je poep bruin. Soms is de kleur anders, bijvoorbeeld als je rode bietjes of spinazie gegeten hebt of bepaalde medicijnen hebt ingenomen. Meestal is je poep niet hard en glijdt het gemakkelijk naar buiten als je op de wc zit.

Voelen dat je moet poepen

De poep in je darmen komt door de knijpbeweging die de darmen maken naar je endeldarm, dat is het laatste stukje van je darm waar je poepgaatje zit waardoor de poep naar buiten komt.. In je endeldarm zitten een soort antennes, dit zijn zenuwcellen, die een seintje geven als de endeldarm vol zit. Door dat seintje weten jouw hersenen dat je moet poepen. Dit heet aandranggevoel.



Hoe krijg je verstopping?

Als je de poep te lang vasthoudt, herken je de seintjes om te moeten poepen op een gegeven moment niet meer en voel je pas dat je moet poepen als je darm heel erg vol zit. Het laatste deel van je endeldarm loopt dan vol met poep. Die poep wordt hard en droog en daardoor wordt de uitgang verstopt. Dan heb je dus verstopping. Soms zit er achter de harde poep dunne poep. Die komt langs de harde poep naar buiten. Daardoor krijg je poepvegen in je onderbroek. Dit heet overlooptontlasting. Ook kun je last hebben poepjes laten (ook wel winderigheid genoemd), zeurende of krampende buikpijn en weinig zin om te eten.

Wat is geen normale ontlasting

- Ontlasting die minder dan 2 keer per week komt.
- Harde keutelige ontlasting of grote harde ballen
- Als poepen pijn doet.

Wat kun je zelf doen?

Om te zorgen dat de verstopping overgaat kun je zelf ook iets doen:

Gezond eten en drinken

Het is belangrijk om genoeg te drinken, dat zijn 6-7 bekertjes per dag, als je te weinig drinkt wordt de poep hard. Belangrijk is om voldoende vezels te eten. Vezels zijn piepkleine deeltjes van planten, dat zit in fruit, groente, maar ook in rogge of koren waar brood van wordt gemaakt. Vezels zorgen ervoor dat je poep zacht blijft. Daarom is het belangrijk dat je genoeg groente en fruit eet en bruin brood in plaats van wit brood. In wit brood zitten geen vezels.

Lichaamsbeweging

Veel met je lijf bewegen is goed voor de darmwerking. Dus buiten spelen en sporten is goed want dan beweeg je en blijven je darmen actief. Teveel zitten maakt de darmen lui.

Toilettraining

Hoe gek het ook klinkt, goed poepen kun je leren. We weten dat toilettraining helpt als je last hebt van verstopping. Omdat je niet goed of vaak laat voelt dat je moet poepen is het belangrijk om op vaste momenten te gaan poepen. Bij toilettraining ga je na iedere maaltijd 5 minuten op de wc zitten.

Goede toilethouding

Het is belangrijk dat je goed op de wc zit. Door op de goede manier te zitten, ontspannen je buik, billen en bekkenbodemspieren en kun je de darm goed leegmaken. Het is de bedoeling dat je rustig 5 minuten blijft zitten en een aantal keren zachtjes mee perst. Als het gelukt is mag je eerder van het toilet af. Een wekkertje kan helpen om de tijd in de gaten te houden.

Toilethouding bij poepen:

- Zit met een beetje bolle rug, wel ontspannen (slappe buik en billen)
- Voeten plat op de grond, zo nodig op voetenbankje
- Knieën iets hoger dan de billen
- Benen uit elkaar, broek en onderbroek op de enkels
- De armen ontspannen en de handen losjes op schoot
- Billen en poepgaatje los
- Neem rustig de tijd en concentreer je op het poepen. Neem dus geen boekje of spelletje mee.

BELANGRIJK: als je tussendoor voelt dat je moet poepen, moet je natuurlijk gewoon naar de wc gaan. Hoe vaker je uit jezelf poept, hoe sneller je naar de volgende stap mag.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die het poepen makkelijker maken doordat ze de poep zachter maken. In het begin kun je merken dat je vaker kleine beetjes moet poepen en dat je poep heel zacht is. Ook kun je wat last hebben van buikpijn en winderigheid. Dit wordt na een tijdje minder, jouw darmen moeten wennen aan het medicijn. Het is belangrijk om deze medicijnen een tijd te blijven gebruiken, vaak wel een aantal maanden.

Een leuke website om nog meer te weten te komen over poepen is : www.poeppaleis.nl

Adviezen voor ouders

Voedingsadviezen

Voldoende drinken is belangrijk. Te weinig drinken kan een harde en droge ontlasting veroorzaken.

- voor leeftijd 1-3 jaar: 5 bekers (150 ml) drinken per dag (750 ml)
- voor leeftijd 4-8 jaar: 7 bekers (150 ml) drinken per dag (1000 ml)
- voor leeftijd 9-18 jaar: 7-10 bekers (150 ml) drinken per dag (1000-1500 ml)

Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Een vezelarme voeding kan een oorzaak zijn van verstopping. Voorbeelden hiervan zijn: witbrood, witte rijst, vruchtensap, beschuit. Vezels stimuleren de darmwerking en houden de ontlasting zacht en soepel. Vezels zijn onverteerbare plantendeeltjes in de voeding die onveranderd in de dikke darm aan komen. Ons voedsel bevat niet één enkel vezeltype, maar een mengsel van vele verschillende soorten vezels. In de dikke darm nemen ze vocht op. Door deze sponswerking zorgen ze voor een soepele ontlasting en goede stoelgang. Vezels zitten met name in : **volkorenbrood, roggebrood, havermout, muesli, groente, fruit, zilvervliesrijst, volkorenpasta, aardappelen, peulvruchten, gedroogde vruchten, noten en pinda's.**

Door het gebruik van extra vezels in de voeding kan uw kind in het begin last krijgen van een opgeblazen gevoel en winderigheid. Deze klachten zullen verminderen wanneer de darm gewend is aan de verandering.

Algemene voedingsadviezen:

- Sla het ontbijt niet over. Een vezelrijk ontbijt zorgt er voor dat de darm op gang komt en in beweging blijft.
- Zorg voor voldoende vet in de voeding. Besmeer het brood met zachte margarine of halvarine. Gebruik bij de warme maaltijd vloeibare margarine of olie.
- Laat uw kind rustig eten en goed kauwen.
- Neem voldoende rust en ontspanning tijdens het eten.

Adviezen over de toilettraining aan ouders

- Zorg voor rust en regelmaat in het gezin.
- Wees begripvol en probeer boosheid te vermijden. Boos zijn heeft geen of een averechts effect.
- Stimuleer uw kind en laat het driemaal per dag na het eten 5 minuten naar het toilet gaan. Uw kind voelt de aandrang niet goed en begrijpt daarom niet altijd waarom hij weer naar het toilet moeten.
- Geef uw kind complimentjes als het probeert te poepen, ook al is het zonder resultaat. Laat merken dat u trots bent als het wel lukt maar wees ook trots als uw kind ontspannen heeft geoeft op het toilet. Laat het probleem niet het onderwerp van de dag worden.

Medicijnen

Meestal is het nodig om verstopping te behandelen met medicijnen.

Laxeermiddelen zorgen ervoor dat de ontlasting zachter is en het maakt de darm actief. Er zijn verschillende soorten laxeremiddelen. Het is belangrijk dat uw kind deze medicijnen inneemt. Vaak is dit een paar maanden nodig. De kinderarts of verpleegkundig specialist adviseert u over de dosering en wanneer er mee gestopt kan worden.

- Als uw kind net begonnen is met de medicijnen dan is het gewoon dat hij/zij soms vaker kleine beetjes poept.
- In het begin is de ontlasting misschien erg dun, dit is normaal. Soms geeft dit een toename van ongelukjes omdat uw kind aandrang pas laat of niet goed voelt. De darmen moeten wennen aan de medicijnen, na een aantal weken wordt de ontlasting weer vaster en nemen deze

klachten af.

Wanneer neem je contact op met de kinderarts of verpleegkundig specialist?

Als uw kind met de medicijnen is begonnen en na drie dagen nog geen ontlasting heeft gehad, kunt u het beste contact opnemen met de kinderarts of verpleegkundig specialist.

Wat doet u als er geen controle is afgesproken bij de kinderarts of verpleegkundig specialist?

Dan kunt u zelf een afspraak maken door te bellen naar 0413 – 40 19 44, polikliniek kindergeneeskunde.

Contact en websites

www.mlds.nl/ziekten/41/verstoppingbijkinderen

Heeft u nog vragen?

Mocht u of uw kind na het lezen van deze folder nog vragen hebben, bespreek deze dan in het volgende poliklinische bezoek met de kinderarts/verpleegkundig specialist. Telefoonnummer polikliniek kindergeneeskunde: 0413 - 40 39 44 / route 054

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl