

Informatie voor ouders en verzorgers over obstipatie bij kinderen

Uw kind heeft last van obstipatie. In deze folder leest u wat u daar thuis zelf aan kunt doen.

Wat is obstipatie?

Obstipatie betekent 'verstopping'. Obstipatie ontstaat doordat de ontlasting te lang in de dikke darm blijft. De poep hoort zich op en wordt hard en droog. Het kan ook gebeuren dat een klein beetje dunne poep langs de harde drol wegloopt. Hierdoor ontstaan poepvegen in de onderbroek. Sommige kinderen moeten twee à drie keer per dag naar het toilet, anderen één keer per twee dagen. Dit is 'normaal'; niet iedereen poept hetzelfde. We spreken van obstipatie als uw kind drie keer per week of minder poept en de ontlasting hard en droog is. Het is niet zo dat uw kind de ontlasting expres ophoudt of expres in zijn broek poept!

Hoe ontstaat het?

Waarschijnlijk speelt aanleg een belangrijke rol. Veel kinderen hebben als baby al klachten. Vaak komt obstipatie ook bij andere familieleden voor. Het is maar zelden dat er een lichamelijke oorzaak is voor de obstipatie. Vezelarme voeding, te weinig drinken en te weinig beweging kunnen obstipatie veroorzaken. Soms nemen kinderen niet de tijd om rustig op het toilet te gaan zitten. Ze denken er niet aan om naar de wc te gaan of ze stellen het uit. Kinderen met blaasproblemen hebben vaak ook een gestoord ontlastingpatroon.

Wat kunt u doen?

- Toiletbezoek: door langdurige ophoping van de ontlasting is de darm uitgerekt. Het signaal dat de endeldarm gevuld is, wordt te laat afgegeven. Zorg er daarom voor dat uw kind op vaste tijden naar het toilet gaat. Bijvoorbeeld: uw kind gaat tien of vijftien minuten na de maaltijd op het toilet te zitten en probeert te poepen. Als je op de wc zit, moeten je voeten plat op de grond komen. Lukt dit niet, dan kun je een plankje of een krukje gebruiken. Bij kleine kinderen kan een brilverkleiner een goede oplossing zijn. Je kan zo het beste ontspannen. Dit doe je minstens 5 minuten. Je mag een boekje meenemen om te lezen. De keukenwekker gaat mee om de tijd in de gaten te houden.
- Drinken: Laat uw kind anderhalf tot twee liter per dag drinken; dit is ongeveer zes tot acht glazen.
- Voeding: Er is een aantal etenswaren die de kans op obstipatie vergroten. Ook zijn er etenswaren die juist goed helpen tegen obstipatie.

Liever niet	Aanbevolen
Chocolade producten	Groente, rauwkost, fruit
Onrijpe bananen	Aardappels, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en andere meergranenproducten
Koolzuur houdende dranken	Peulvruchten
Witbrood	Volkorenbrood

Als uw kind meer vezelrijke voeding gaat gebruiken, kan uw kind in het begin last hebben van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dit gaat meestal na 1 tot 2 weken weer over. Dit kunt u voorkomen door de hoeveelheid vezel geleidelijk uit te breiden. Houd vezelrijke voeding minimaal 6 weken vol. Dan pas kunt u beoordelen of de aanpassingen in de voeding helpen.

Daarnaast kunt u beter geen voeding geven die tot gasvorming in de buik kan leiden, zoals uien, prei, spruitjes, koolsoorten (uitzondering broccoli en bloemkool), witte bonen, sterk gekruide producten, kauwgom. Uw kind heeft door de obstipatie namelijk al last van een soms pijnlijke opgezette buik. Door dergelijke voeding zal dit alleen maar erger worden.

- **Beweging**
Veel kinderen bewegen te weinig. Stimuleer uw kind om buiten te spelen. Voor regelmatige ontlasting is voldoende beweging van belang. Verder is het aan te raden uw kind na de maaltijd eerst ongeveer tien minuten te laten bewegen en daarna naar het toilet te gaan.
- **Medicijnen**
Soms geeft de dokter medicijnen die kunnen helpen om makkelijker te poepen. Het is belangrijk dat uw kind deze medicijnen blijft nemen. Soms is dit een aantal weken of zelfs maanden nodig. De dokter beslist hoeveel er gebruikt moet worden en wanneer je ermee gestopt mag worden.
- **Lichaamshygiëne**
Als uw kind geïrriteerde billen heeft, kan de ontlasting pijn veroorzaken. Uw kind zal de ontlasting ophouden om de pijn te voorkomen. Ook dit kan tot obstipatie leiden. Zorg er daarom voor dat de irritatie zo snel mogelijk minder wordt. Dit doet u door de huid schoon te houden met water. Gebruik geen zeep of geparfumeerde tissues.

Vragen

Met vragen over obstipatie kunt u terecht bij het team van de Kinder Incontinentie poli. Zij zijn bereikbaar via de polikliniek Kindergeneeskunde van het Zaans Medisch Centrum.

Tel. 075 650 12 40

Bereikbaar van 08.15- 17.00

www.zaansmedischcentum.nl

Wij wensen u en uw kind veel succes!

Deze folder is mede tot stand gekomen dankzij de informatie van het team kindercontinentie van het Wilhelmina Kinderziekenhuis Utrecht.