

Inleiding

Uw kind heeft last van obstipatie (verstopping). Obstipatie komt vrij veel voor bij kinderen. Meestal is er geen eenduidige oorzaak hiervoor aan te wijzen. Vaak is er sprake van, onbewust verkeerd aangeleerd toiletgedrag van het kind zelf. Een vezelrijke, gezonde voeding, voldoende drinken en beweging hebben een gunstig invloed op obstipatie. Maar regelmatig blijkt dat medicijnen en toilettraining noodzakelijk zijn om van de obstipatie af te komen.

Obstipatie

Obstipatie ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. De dikke darm haalt vocht uit de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt. We spreken van obstipatie wanneer uw kind:

- drie, of minder dan drie keer per week poept
- dagelijks kleine beetjes poept en om de zoveel tijd een hele grote hoop (de zogenaamde olifantendrol)
- veel moeite heeft met poepen en of harde droge ontlasting heeft
- pijn heeft bij het poepen

De meest voorkomende klachten zijn: buikpijn, minder eetlust, lusteloosheid, poepvegen in de broek, vermoeidheid en pijn bij het poepen.

Oorzaken

Meestal is er geen eenduidige oorzaak voor obstipatie. Weinig bewegen en een voedingspatroon met weinig vezels en vocht kunnen een rol spelen in het ontstaan van obstipatie. Daarnaast kunnen stress, onregelmatig leven en psychische factoren ook van invloed zijn. De meeste kinderen met obstipatie negeren onbewust en om verschillende redenen het aandranggevoel. Denk hierbij bijvoorbeeld aan angst om te poepen, uitstelgedrag in verband met vieze wc op school of omdat het kind het te druk heeft met spelen.

De spijsvertering

Spijsvertering begint bij de mond. Het voedsel wordt hier fijngekauwd en vermengd met speeksel. Speeksel zorgt ervoor dat het eten gemakkelijk doorgeslikt kan worden en helpt het voedsel verteren. Via de slokdarm komt het eten in de maag terecht. In de maag wordt het eten gekneet en vermengd met maagsappen. Vervolgens gaat de voedselbrij in kleine porties naar de dunne darm. Aan het begin van de dunne darm worden spijsverteringssappen aan het voedsel toegevoegd en voor verdere vertering. Belangrijke voedingsstoffen worden door de wand van de dunne darm opgenomen in het lichaam. Wat het lichaam niet nodig heeft komt als een dunne brij in de dikke darm. In de dikke darm wordt vocht onttrokken waardoor de brij dikker wordt en als ontlasting het lichaam uit komt. Normale ontlasting is vrij zacht en soepel. Het kost geen moeite om deze ontlasting kwijt te raken. Bij obstipatie blijft de ontlasting te lang in de darm waardoor de ontlasting hard en droog wordt.

Behandeling

Medicijnen

Behandeling met medicijnen is meestal noodzakelijk. Meestal wordt een macrogol gegeven zoals bijvoorbeeld Forlax of Movicolon. Macrogol houdt vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Er ontstaat meer en zachte ontlasting waardoor de darm het makkelijk voort kan stuwten. Macrogol blijft in de darm zitten omdat het niet opgenomen wordt door de darm in het lichaam. Hierdoor kan het medicijn in grote hoeveelheden en langdurig gegeven worden. Verder kunnen er laxeermiddelen voorgeschreven worden die de darmwand prikkelen. Ook worden er wel eens klysma's geven.

Toilettraining

Toilettraining begint met een goede houding. Als uw kind op het toilet zit moet hij/zij zijn bekkenbodemspieren ontspannen. Zorg voor ontspanning en zorg dat uw kind de bekkenbodemspieren niet hoeft aan te spannen om zijn/haar evenwicht te moeten bewaren. Het volgende helpt daarbij:

- zittend plassen, ook voor de jongens
- rechte rug en licht naar voren gebogen
- voeten op de grond of op een voetensteuntje
- gebruik indien nodig een brilverkleiner of potje
- zorg voor afleiding en ontspanning, bijvoorbeeld in de vorm van een (strip) boekje, liedje. houdt eventueel de deur open of blijf erbij als u kind op het toilet zit.

Laat uw kind om het gevoel van aandrang weer terug te krijgen na de maaltijd vijf minuten op het toilet zitten. Met een goede toilethouding zoals hierboven beschreven. Het kan ook zijn dat er bekkenbodem oefeningen voorgeschreven zijn die dan drie keer per dag na de maaltijd gedaan kunnen worden. Uw kind hoeft niet te poepen of te plassen maar het naar het toilet gaan moet wel een vast ritueel worden. Belangrijk is dat het aandranggevoel niet genegeerd wordt. Ook al is dit tijdens het eten. Geef uw kind de rust en de tijd om naar het toilet te gaan. Blijf positief. Het is een leerproces waar veel tijd in gaat zitten, voor ouder en kind. Probeer er een gezellige bezigheid van te maken, want voor sommige kinderen is poepen pijnlijk, angstig en vervelend geworden. Voedingsvezels, vocht en leefregels

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare stoffen die voorkomen in plantaardige producten. Vezels hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden zodat de ontlasting zachter blijft. Vezelrijke voeding is bijvoorbeeld: fruit, groente, peulvruchten, volkorenbrood en ontbijtgranen. Hoeveel vezels uw kind nodig heeft is afhankelijk van de leeftijd van uw kind:

1 t/m 3 jaar 15 gram

4 t/m 8 jaar 20 gram (meisjes), 25 gram (jongens)

9 t/m 13 jaar 25 (meisjes), 30 gram (jongens)

Op www.vezeltest.nl kunt u testen of u kind voldoende vezels eet.

Op de site van www.voedingscentrum.nl kunt u meer informatie vinden over voedingsvezels.

Vocht

Per dag moet een kind ongeveer één tot anderhalve liter drinken. Dit betekent zes tot acht bekertjes. Probeer te variëren in wat u uw kind te drinken geeft. Voor de rest is het bij eten belangrijk dat er rust en regelmaat is. Zorg voor drie hoofdmaaltijden. Ontbijten is heel belangrijk zodat de darmen aan het begin van de dag aan het werk gaan. Rustig eten en goed kauwen zorgen voor een goede darmwerking.

Leefregels

Bewegen stimuleert de darmwerking. Stimuleer daarom uw kind om te bewegen en buiten te spelen. Leef zo regelmatig en ontspannen mogelijk waardoor uw kind zich fit voelt. Via www.30minutenbewegen.nl

Andere hulp

Sommige kinderen hebben hulp nodig van een bekkenbodempysiotherapeut om hun bekkenbodem weer goed te leren gebruiken. Indien nodig zal de arts uw kind doorverwijzen. Soms hebben psychische oorzaken te veel invloed op het slagen van de toilettraining. Dan kan hulp van een pedagoog of orthopedagoog noodzakelijk zijn. Bijvoorbeeld bij spanningen thuis, nare gebeurtenissen, of het moeten presteren boven of onder hun kunnen. Ook kan bij kinderen die moeite hebben met prikkels te verwerken toilettraining moeizaam verlopen. Indien nodig verwijst de arts uw kind door.

Meer informatie

Voor meer informatie over obstipatie bij kinderen:

Maag Lever Darm Stichting

informatielijn 0900-2025265 (€0,20p/m, tijdens kantooruren)

www.mlds.nl (op deze site is de folder Verstopping bij kinderen te downloaden of te bestellen)

www.poepie.nl is een informatieve educatieve preventiewebsite van de Maag Lever Darm Stichting, bedoeld voor kinderen van 6 t/m 12 jaar. De website biedt hen betrouwbare informatie over de spijsvertering. Spelenderwijs leren kinderen hoe problemen aan de spijsvertering kunnen ontstaan en hoe zij de problemen kunnen voorkomen. De website bevat daarnaast relevante informatie voor ouders en leerkrachten.

Heeft u vragen?

Zindelijkheidspoli is elke dinsdagmiddag in Goes. Mailen kan naar: zindelijkheidspoli@adrz.nl

Overige dagen

Kinderpoli Goes, maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 17.00 uur, 0113-234214

Mailen kan naar kindergeneeskunde@adrz.nl