



Obstipatie bij kinderen

Kind & Jeugd

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Obstipatie bij kinderen

Informatie over verstopping van de darmen.

Waarom deze folder?

Verstopping bij kinderen komt zeer veel voor. Vaak is er geen speciale oorzaak aan te wijzen en gaan de klachten na verloop van tijd weer over. Obstipatie is dan ook geen ziekte, maar wel een probleem. Bij uw kind zijn de klachten verergerd. Daarom komt u naar het ziekenhuis voor een oplossing. In deze folder leest u meer over obstipatie bij kinderen en wat de behandeling van obstipatie inhoudt.

Wanneer is er sprake van obstipatie?

Chronische verstopping, of obstipatie, ontstaat als de ontlasting om welke reden dan ook in de dikke darm te lang wordt opgehouden. De dikke darm neemt vocht op uit de ontlasting, waardoor de ontlasting droger en harder wordt. Hoe langer de ontlasting in de darm blijft, hoe harder deze wordt. De klachten bij obstipatie worden veroorzaakt door deze achtergebleven, harde ontlasting. Daarnaast kan er sprake zijn van (overloop-)diarree. Deze ontlasting is van normale of wisselende samenstelling en komt één of meerdere keren per dag. Overloopdiarree is het weglekken van dunne ontlasting langs een harde prop ontlasting. Kinderen kunnen vaak niet voelen dat ze de ontlasting verliezen. Ze hebben niet expres vieze broeken.

Klachten

Obstipatie geeft een scala aan verschillende klachten, zoals: malaise, hangerigheid, verminderde eetlust, vermoeidheid, misselijkheid, braken, blaasontsteking en/of hevige buikpijnaanvallen.

De blaasontstekingen ontstaan omdat de blaas niet meer goed leeg geplast wordt, omdat er poep op drukt. Er blijft dan urine achter en zo kan er snel een infectie ontstaan. De blaas kan ook “zenuwachtig” gaan reageren: door de druk van de poep trekt de blaas steeds een beetje samen, het kind verliest hierdoor steeds ongewild wat urine.

De misselijkheid en het zuurbranden kunnen het gevolg zijn van druk van de poep op de maag.

De buikpijnaanvallen kunnen voorkomen omdat de darmen proberen de poep “weg

te knijpen”; er ontstaat heftige pijn die in aanvallen verloopt.

De meeste kinderen hebben één keer per dag (gewone) ontlasting. Er zijn echter ook kinderen die om de dag ontlasting hebben. Dit is allemaal normaal. We spreken pas van obstipatie als een kind minder dan drie keer per week ontlasting heeft of als het kind veel moeite heeft met de stoelgang, omdat de ontlasting hard en droog is geworden. In de loop van weken/maanden hebben zich dan vele klontjes poep in de darmen vastgezet, waar de gewone ontlasting nog net langs kan. De kinderarts kan de poepklontjes voelen in de buik.

Mogelijke oorzaken

Meestal is er geen medische oorzaak van obstipatie.

- Veel kinderen houden uit gewoonte de plas en poep veel te lang op. Kinderen vinden tekenen, lezen, kleuren, buiten spelen enz. veel belangrijker dan naar de wc gaan. Als dit enige weken of maanden volgehouden wordt, ontstaat er obstipatie.
- In het verleden kunnen er (verborgen) blaasontstekingen zijn geweest. Doordat het plassen dan pijnlijk kan zijn, gaat het kind onwillekeurig de plas en dus ook de poep ophouden.
- In het verleden kunnen er (verborgen) worminfecties zijn geweest. Door jeuk of irritatie kan het kind onwillekeurig enige tijd de poep opgehouden hebben.
- Het langdurig krijgen van vezelarme voeding en/of te weinig drinken.
- Op veel scholen mogen de kinderen niet naar het toilet tijdens de les;; er moet gewacht worden tot de pauze. Zo worden ze getraind in het ophouden.
- Sterke emoties (bijv. de geboorte van een broertje of zusje) kunnen aanleiding zijn tot het te lang ophouden van de poep.
- Koppigheid en actief verzet bij (te vroege) zindelijkheidstraining.
- Langdurige obstipatie kan klachten verergeren. Het lozen van hardere ontlasting kan pijnlijk zijn en kan zelf scheurtjes in de anus veroorzaken, waardoor de ontlasting nog meer wordt opgehouden.
- Onvoldoende lichaamsbeweging.

Behandeling

Wat kunt u als ouder zelf doen

Zorg voor rust en regelmaat in het gezin. Probeer begripvol te zijn. Geef vooral positieve aandacht en schenk niet te veel (negatieve) aandacht aan het probleem. Geef uw kind vooral complimentjes als hij of zij zijn best doet op de wc, ook al is het zonder resultaat. Laat merken dat u trots bent als het wel gelukt is. Besef dat uw kind niet opzettelijk ontlasting verliest. Uw kind moet immers nog/weer leren om het aandranggevoel te herkennen.

Toiletpatroon

Het kind moet geleerd worden de plas of poep niet op te houden of tegen te houden! Dit betekent dat:

Het kind op tijd naar het toilet moet gaan, bijvoorbeeld op vaste tijden overdag. Overleg met de leerkracht op school, dat het kind niet meer hoeft te wachten tot de pauze, maar direct naar het toilet kan.

Het is belangrijk dat het kind leert om voor het toiletbezoek voldoende tijd te nemen. Vijf minuten “toilet-traineren” na elke maaltijd wordt aangeraden. Geef hiervoor eventueel een kookwekker mee naar het toilet. Kleine kinderen kunt u een liedje laten zingen of fluiten op het toilet. Hierdoor ontspannen de bekkenbodemspieren zich en kan het kind niet onbewust “knijpen” en dus tegenhouden.

De houding is tevens van belang bij het ontspannen van de bekkenbodemspieren. Op het toilet een krukje onder de voeten zodat de bovenbenen ten opzichte van het lichaam een rechte hoek maken, werkt vaak goed.

In veel gevallen zal de kinderarts of de verpleegkundig consulent aanraden om een toiletlijst bij te houden.

Lichaamsbeweging

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Drink- en voedingsadviezen

Zorg ervoor dat het kind meer drinkt dan normaal. Peuters en kleuters hebben ongeveer $\frac{3}{4}$ tot 1 liter vocht nodig per dag nodig. Meer drinken komt neer op minimaal 1 liter drinkvocht.

Verspreid het drinken over de dag. Geef het kind extra te drinken in de vorm van bijv. (mineraal)water zonder prik, slappe thee, melk, yoghurt, karnemelk, verdund vruchtensap, tomatensap of groentesap zonder zout.

Daarnaast kan het nodig zijn de voeding te veranderen, bijv. door voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezel te geven. Voedingsvezel trekt vocht aan in de darmen, hierdoor wordt de ontlasting minder hard.

Breng de veranderingen geleidelijk aan, zodat het kind kan wennen aan meer voedingsvezels.

Vezelrijke voeding (goed):

- volkoren-, rogge-, bruin-, krenten-, rozijnenbrood; volkorenproducten.
- grove graanproducten: havermout, gort, muesli, cruesli, zemelen.
- volkorenbiscuit, volkoren beschuit.
- royale portie groente.
- peulvruchten (bruine/witte bonen, linzen, kapucijners, spliterwten).
- vers fruit met schil.
- gedroogd fruit, zoals (geweekte) pruimen, abrikozen, tuttifrutti.
- zilvervliesrijst, volkoren macaroni/spaghetti, volkoren meel.
- noten, sesamzaad, lijnzaad, tarwekiemen.

Voedingsmiddelen met mogelijk laxerende werking (goed):

- karnemelk, yoghurt.
- vruchtensap, koolzuurhoudende dranken.
- koffie.
- stroop.
- ontbijtkoek.

Voedingsmiddelen met mogelijk stoppende werking (liever niet):

- bosbessensap.
- geraspte appel.
- banaan.
- witbrood, toast, beschuit.
- witte rijst, rijstebloem.
- hard gekookte eieren.
- kaneel.
- lang getrokken thee.
- cacao (chocolade).

Verdeel de maaltijden regelmatig over de dag en sla het ontbijt niet over.
Een maaltijd zorgt voor aandrang.
Laat het kind bij aandrang ook tijdens het eten naar het toilet gaan.

Medicijnen

Meestal schrijft de arts ook zogenaamde laxantia voor. Het zijn onschadelijke middelen en je krijgt er geen luie darmen van!

Voordat er echt resultaat is met deze medicijnen, moeten ze wel weken tot maanden gebruikt worden. Dat is niet erg en heel gebruikelijk. Bedenk dat de obstipatie ook niet ontstaan is binnen 1 dag.

Bij het medicijngebruik kunnen sommige klachten de eerste week of eerste 2 weken tijdelijk erger worden. Soms duurt dit zelfs langer. Dat is normaal, de poep komt nu immers los. Stop of verminder de medicijnen altijd alleen in overleg met de arts.

Soms wordt er overgegaan tot het spoelen van de darmen met een vloeistof. Dit gebeurt wanneer er onvoldoende resultaat wordt behaald met de andere medicijnen.



Wees niet teleurgesteld als de behandeling langer duurt dan u gehoopt had. De behandeling van obstipatie duurt al gauw enige weken tot maanden. Dat is normaal.

Informatie op internet

- www.poeppoli.nl

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00496-NL 02-02-2023