

## Obstipatie bij kinderen, Verstopping, Constipatie



### **Wat is obstipatie**

Sommige kinderen poepen drie keer per dag, andere drie keer per week. Bij verstopping (obstipatie) lukt het niet goed om te poepen. De poep (ontlasting) blijft te lang in de darm en wordt daardoor hard en droog.

### **Wat zijn de verschijnselen?**

Obstipatie kan verschillende klachten geven. Uw kind poept minder dan drie keer per week. De poep is dan hard en droog of keutelig. Het poepen kan dan pijn doen. In de dikke darm kan zich veel ontlasting ophopen. Sommige kinderen krijgen buikpijn of darmkrampen. Soms komt er dan wat dunne poep in het ondergoed die langs de harde poep naar buiten is gelekt. Of er komt in één keer heel veel ontlasting. Door de harde ontlasting ontstaan soms scheurtjes in de anus waardoor het poepen een tijd pijn doet.

Een kind met verstopping kan soms de plas niet goed ophouden. Het kan ook blaasontsteking krijgen. Waarom dat gebeurt weten we niet precies.

Verstopping kan de ene dag erger zijn dan de andere. Soms is de ontlasting opeens weer een tijdje normaal.

### **Hoe ontstaat obstipatie?**

Verstopping kan verschillende oorzaken hebben.

Bij baby's kan verstopping ontstaan door:

- de overgang van borstvoeding naar flesvoeding;
- te veel schepjes poeder of te weinig water in de flesvoeding.

Vanaf de peuterleeftijd spelen ook andere oorzaken een rol:

- vezelarme voeding
- te weinig drinken
- te weinig beweging
- niet de tijd nemen om rustig op het toilet te gaan zitten
- te druk of afgeleid zijn om naar de wc te gaan
- uitstellen om naar de wc te gaan, bijvoorbeeld in een vreemde omgeving of op school
- uitstellen omdat het poepen pijn doet
- spanning en stress.

Het is niet zo dat uw kind de ontlasting expres ophoudt of met opzet in zijn broek poept. Er is maar zelden een lichamelijke oorzaak van de obstipatie te vinden.

### **Adviezen**

Wanneer u net bent overgegaan van borstvoeding naar flesvoeding, dan kan uw kind wat dikkere ontlasting krijgen of iets minder vaak poepen. U hoeft daar niets aan te doen. Controleer of er niet te veel poeder in de flesvoeding zit: 1 afgestreken maatlepeltje per 30 ml water is prima.

Voldoende drinken is belangrijk: Vanaf ongeveer 1 jaar heeft uw kind dagelijks 1 tot 1,5 liter nodig.

Vanaf de peuterleeftijd is het belangrijk dat de voeding voldoende vezels bevat. Gezonde voeding bevat voldoende vezels. Vezels houden vocht vast in de darmen. Daardoor wordt de poep zachter en werken de darmen beter. Vezels zitten vooral in plantaardige voeding: volkoren- of roggebrood; aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten (bonen, erwten, linzen); groenten (ook rauwe groenten), fruit, zaden en noten. Ook in volkorenbiscuit, muesli(repen), rijstwafels en popcorn.

Kinderen moeten minstens een uur per dag intensief bewegen, bijvoorbeeld buitenspelen, fietsen, zwemmen of sporten. Veel kinderen doen dit vanzelf, als u ze de ruimte geeft. Vertel uw kind dat het direct naar het toilet moet gaan als het aandrang heeft om te poepen.

### **Poeptraining**

Als uw kind al zindelijk is, kan het oefenen om regelmatig naar de wc te gaan:

Spreek met uw kind af dat het drie keer per dag 5 minuten lang op het toilet gaat zitten, ook als het op dat moment geen aandrang heeft. Bijvoorbeeld na het ontbijt, na de lunch (of na school) en na het avondeten.

Neem zelf de rust en de tijd om uw kind te begeleiden. Ga erbij zitten op een krukje en zorg dat uw kind zich veilig voelt, zodat het niet van het toilet wil 'wegvluchten'. Laat merken dat u geen haast heeft.

Zorg dat uw kind niet in de toiletpot hangt. Met een kinderbril en een voetenbankje kan uw kind ontspannen op het toilet zitten. Grotere kinderen moeten beide voeten stevig op de

vloer zetten. Vraag het kind vervolgens een paar keer te persen.

Als het poepen lukt, dan beloont u uw kind. Geef het bijvoorbeeld een compliment of een leuke sticker. Lukt het niet, dan laat u uw kind even wachten terwijl u bijvoorbeeld een kort verhaaltje vertelt. Vraag uw kind dan nog een paar keer te persen. Als het dan nog steeds niet lukt, dan kunt u het na de volgende maaltijd samen weer proberen.

## **Poepdagboek**

Het kan helpen een dagboek bij te houden om te kijken hoe ernstig de verstopping is. Per dag schrijft u of uw kind heeft gepoept en zo ja wanneer het poepte. Schrijf op hoe de ontlasting er uit zag en of uw kind (buik)pijn had. Ook kunt u dan controleren of de adviezen, de poeptraining en eventuele medicijnen geholpen hebben. We bespreken het dagboek op de praktijk.

## **Medicijnen**

Bij langdurige verstopping krijgt uw kind een laxeermiddel voorgeschreven. Dit zijn medicijnen die ervoor zorgen dat uw kind gemakkelijker kan poepen. Geef uw kind geen laxeermiddelen zonder overleg.

Is uw kind jonger dan een jaar dan krijgt het lactulose. Als het een jaar oud is kan het lactulose of macrogol gebruiken. Deze middelen maken de ontlasting dunner en zachter en zorgen dat de darmen beter werken. Geef dagelijks de afgesproken hoeveelheid. De behandeling moet vaak twee tot drie maanden worden voortgezet. Soms wel zes maanden of langer dan een jaar. U hoeft niet bang te zijn dat de darmen 'lui' worden van deze laxeermiddelen.

Als uw kind met deze laxeermiddelen na drie dagen nog niet gepoept heeft, dan kan het kortdurend een ander middel erbij krijgen om de darmen extra te prikkelen, bijvoorbeeld bisacodyl: voor peuters een zetpil (5mg); vanaf 4 jaar een zetpil of tablet.

Soms heeft het kind eerst een micro-klysma nodig om het poepen weer op gang te brengen. Een micro-klysma is een kleine tube waarmee u een vloeistof in de anus brengt. De vloeistof maakt de harde ontlasting zachter en werkt als een soort glijmiddel. Meestal poept uw kind dan binnen een kwartier.

Soms doet een scheurtje bij de anus zo veel pijn tijdens het poepen dat uw kind niet meer naar de wc durft. In dat geval kunt u een pijnverdovende lidocaïnezalf op de anus smeren. Als uw kind dan merkt dat het poepen geen pijn meer doet, kan dat al veel problemen oplossen.

Van 'probiotica' is niet aangetoond dat ze helpen tegen verstopping.

## **Hoe gaat het verder?**

Bewegen, drinken en vezelrijke voeding blijven belangrijk om verstopping te voorkomen.

Als uw kind voor het eerst laxeermiddelen gebruikt is het belangrijk om na een paar dagen weer op de praktijk te komen. We bespreken dan hoe het gaat en kijken of de medicijnen moeten worden aangepast.

Houd er rekening mee dat de medicijnen vaak minstens twee maanden moeten worden gebruikt. De ontlasting wordt hierdoor dunner en komt sneller. In het begin kan uw kind wel eens in de broek poepen omdat het niet gewend is direct naar het toilet te gaan. Stop dan niet met de medicijnen. Uw kind zal hierdoor juist leren vaker en sneller naar het toilet te gaan.

Als is besloten de medicijnen te verminderen, dan moet dat heel geleidelijk gebeuren. De darmen moeten er langzaam aan wennen het zonder medicijnen te doen. Als verstopping opnieuw een probleem wordt, neem dan weer contact op.

### **Heeft u nog vragen?**

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.