



Verstopping bij kinderen

— Haarlem

Bij uw kind is verstopping (obstipatie) vastgesteld. Verstopping is het vasthouden van teveel ontlasting. Bij ongeveer 25% van de kinderen komt de ontlasting maar een of twee keer per week of is de ontlasting erg hard. Bij de overige kinderen bestaan andere klachten. In deze folder wordt uitgelegd wat obstipatie is, wat mogelijke oorzaken zijn en wat er aan te doen is.

Oorzaken

Veel kinderen van twee tot acht jaar hebben last van obstipatie. De schattingen lopen uiteen van tien tot veertig procent van alle schoolgaande kinderen. Meestal is er wel een oorzaak te vinden.

Ophoudgedrag

Tekenen, kleuren, lezen, buitenspelen, zijn voor een kind vrijwel altijd belangrijker dan naar de wc gaan. Als dit enige tijd volgehouden wordt, ontstaat obstipatie.

Blaasontsteking

Soms zijn er (verborgen) blaasontstekingen; door het schrijnen van de plas gaat een kind onwillekeurig de plas en poep ophouden.

Worminfectie

Door jeuk of irritatie bij een worminfectie kan een kind onwillekeurig enige tijd de poep ophouden.

Vezelarme voeding

Langdurig vezelarme voeding en weinig drinken geven verstopping.

School

Op veel scholen mogen de kinderen niet naar het toilet tijdens de les. Zo worden zij getraind in het ophouden.

Emoties

Sterke emoties bij kinderen, bijvoorbeeld de geboorte van een broertje of zusje of actief verzet bij (te vroege) zindelijkheidstraining, kunnen langdurig ophoudgedrag en dus obstipatie veroorzaken.

Pijn

Pijn bij het lozen van hardere ontlasting. Dit veroorzaakt kleine scheurtjes in de anus, waardoor de ontlasting nog meer wordt opgehouden.

Lichaamsbeweging

Onvoldoende lichaamsbeweging door langdurig televisiekijken of veel achter de computer zitten.

Echte ziekteoorzaken voor obstipatie worden zelden gevonden.

Klachten

De klachten die door obstipatie veroorzaakt worden, zijn heel verschillend. Meestal zijn het vage klachten als hangerigheid, verminderde eetlust, last van maagzuur en vermoeidheid. Maar soms ook misselijkheid, braken, blaasontsteking en/of heftige buikpijnaanvallen. De blaasontsteking kan ontstaan omdat de blaas niet meer goed leeg geplast wordt omdat er poep op drukt. Er blijft dan urine achter waardoor een infectie sneller ontstaat. De blaas kan ook 'zenuwachtig' gaan reageren. Door de druk van de poep trekt de blaas steeds een beetje samen waardoor het kind wat urine verliest. Er kunnen dan natte plekken in het ondergoed ontstaan. Misselijkheid en zuurbranden kunnen het gevolg zijn van druk van poep op de maag. Omdat de darmen proberen de poep 'weg te knijpen', ontstaan vaak zonder duidelijke aanleiding heftige pijnaanvallen. Pijnstillers helpen hierbij niet, maar een warme kruik of een warm bad kan verlichting geven.

Het is opvallend dat de meeste kinderen wel één keer per dag gewone ontlasting hebben. In de loop van de tijd hebben zich vele klontjes poep in de darmen vastgezet, waar de gewone ontlasting er nog net langs kan. Daardoor wordt de verstopping niet altijd herkend.

De kinderarts kan poepklontjes in de buik voelen. Vaak wordt een foto van de buik gemaakt waar de poep op te zien is. Soms worden ook de urine en de ontlasting nagekeken op infecties.

Behandeling

Toiletpatroon

Het belangrijkste is het verkeerde toiletpatroon te veranderen. Een kind mag de plas of poep niet ophouden of tegenhouden! Dit betekent dat:

- Uw kind bij aandrang naar het toilet moet gaan, zowel thuis als op school. Overleg met de leerkracht dat uw kind ook tijdens de les naar het toilet kan.
- Voor het toiletbezoek voldoende tijd genomen moet worden. Geef bijvoorbeeld een (strip)boekje mee naar de wc.
- Kleinere kinderen kunt u een liedje laten zingen tijdens het toiletbezoek. Hierdoor ontspannen de bekkenbodemspieren zich en kan het kind niet onbewust 'knijpen' en dus tegenhouden. Bovendien kunt u dit zo eenvoudig controleren.

Lichaamsbeweging

Zorg dat uw kind voldoende lichaamsbeweging krijgt.

Medicijnen

Meestal worden laxantia voorgeschreven als lactulose (Legendal, Importal, Duphalac). Dit is suikerstroop die niet in het lichaam opgenomen wordt. Omdat de suiker in de darmen blijft, ontstaat gisting waardoor de poep wordt losgemaakt. Deze middelen moeten weken tot maanden gebruikt worden voor er resultaat is. Sommige klachten worden de eerste weken tijdelijk erger. Geef de medicijnen wel gewoon door, anders blijft resultaat uit. Alleen bij diarree mag de hoeveelheid tijdelijk verminderd worden. Na verloop van weken wordt de hoeveelheid lactulose in overleg met de kinderarts langzaam verminderd.

Een ander middel is Microlax, een klein knijptubetje dat werkt als een miniklysma. Dit is vooral bedoeld om poep in het laatste gedeelte van de darm los te maken zodat 'de stop er een beetje vanaf is'. Vaak wordt dit een paar dagen achtereen gegeven. Wees niet teleurgesteld als de behandeling langer duurt dan u gehoopt had. De behandeling van verstopping duurt al gauw enige weken tot maanden. Dat is normaal.

Drink- en voedingsadviezen

- Zorg ervoor dat uw kind meer drinkt dan normaal. Gemiddeld hebben peuters en kleuters ongeveer tot één liter vocht nodig per dag. De hoeveelheid vocht neemt toe naarmate uw peuter ouder wordt. Meer drinken, komt neer op minimaal één liter drinkvocht verspreid over de dag. Geef uw kind extra te drinken bijvoorbeeld: (mineraal)water, slappe thee, melk, yoghurt, karnemelk, verdund vruchtensap, tomatensap of groentesap zonder zout.
- Geef gevarieerde voeding rijk aan voedingsvezels. Voedingsvezels trekken in de darmen vocht aan, waardoor de ontlasting minder hard wordt. Breng deze verandering geleidelijk aan zodat uw kind kan wennen.
- Zorg voor voldoende vet in de voeding. Geef volle melkproducten en maak gebruik van margarine of olie bij de bereiding van de warme maaltijd.
- Verdeel de maaltijden regelmatig over de dag en sla het ontbijt niet over. Een maaltijd zorgt voor aandrang.

Vezelrijke voeding

- Volkoren-, rogge-, bruin-, krenten- en rozijnenbrood
- Grove graanproducten: havermout, gort, muesli, cruesli, zemelen
- Volkorenbiscuit, volkorenbescuit-
- Royale portie groenten
- Peulvruchten: bruine/witte bonen, linzen, kapucijners, spliterwten
- Vers fruit met schil
- Gedroogd fruit, zoals geweekte pruimen, abrikozen, tuttifrutti, vijgen, dadels, rozijnen, krenten
- Zilvervliesrijst, volkoren macaroni/spaghetti, volkoren meel
- Noten, sesamzaad, lijnzaad, tarwekiemen

Voedingsmiddelen met mogelijk laxerende werking

- Karnemelk, yoghurt
- Vruchtensap, koolzuurhoudende dranken ("prik")
- Koffie
- Stroop, ontbijtkoek

Voedingsmiddelen met mogelijk stoppende werking

- Bosbessensap
- Geraspte appel, banaan
- Witte rijst, rijstbloem
- Hardgekookte eieren, kaneel
- Lang getrokken thee
- Chocolade

Meer informatie over voeding kunt u krijgen bij:

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

(070) 3068888

www.voedingscentrum.nl

Ook kunt u bellen met de voedingstelefoon:

(070) 3068810 op werkdagen van 12.00 tot 16.00 uur.

Vragen

Bij vragen kunt u bellen met de polikliniek kindergeneeskunde is (023) 224 0070.

5

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

(023) 224 0000 www.spaarnegasthuis.nl info@spaarnegasthuis.nl