

Obstipatie bij kinderen

Wat is obstipatie?	2
Hoe zijn de klachten te behandelen?	2
Leefregels	2
Laxeerpoeders	5
Informatie	7

Wat is obstipatie?

Obstipatie is een ander woord voor verstopping. Veel mensen, jong en oud, hebben moeite met hun ontlasting. De ontlasting komt moeizaam en niet regelmatig en het hoopt daardoor op in de darmen als harde poep. Dit geeft vaak (verschillende) klachten, zoals (krampende) buikpijn, windrigheid, gebrek aan eetlust, vermoeidheid, lusteloosheid of hoofdpijn.

Soms is er ook sprake van dunne ontlasting die langs de harde poep weglekt. Door die dunne ontlasting lijkt het alsof er sprake is van diarree maar dat is dus niet zo; het is juist een teken van verstopping. We noemen dit overloopdiarree. Door deze overloopdiarree zit er vaak een poepveeg of poep in de onderbroek terwijl het kind daar niets van heeft gemerkt! Je spreekt pas van “echte” diarree als een kind meer dan 5x per dag waterdunne ontlasting heeft.

2

Van alle kinderen in Nederland heeft 3% klachten van harde ontlasting en/of vegen in de onderbroek. Het komt dus heel veel voor!

Hoe zijn de klachten te behandelen?

Om de klachten zo veel mogelijk te laten verdwijnen, moeten de darmen weer goed gaan werken en moet er weer regelmaat in het ontlastingspatroon komen. Daarvoor adviseren we allereerst een aantal leefregels.

Leefregels

- Regelmatig eten is erg belangrijk! Neem er daarom samen goed de tijd voor en ga er echt voor zitten (aan tafel, niet voor de TV!). Laat uw kind de dag ook met een goed ontbijt beginnen: volkoren-, bruin- of roggebrood, Brinta of yoghurt met muesli, rozijnen of pruimen of ander fruit (liever geen witbrood, beschuit of witte rijst). Het is verstandig vezelrijke producten te kiezen, zoals rauwkost, fruit, aardappelen, peulvruchten, volkoren macaroni, volkoren spaghetti en zilvervliesrijst.

Sla geen maaltijd over!

- Ook genoeg drinken is erg belangrijk! Laat uw kind bij iedere maaltijd voldoende drinken; het liefst twee bekertjes. Bij het avondeten is één beker genoeg. Ook tussendoor moet uw kind regelmatig drinken (ook bijvoorbeeld op school). Als het kan twee kopjes of bekertjes per keer.
- Denk om de houding van uw kind op het toilet. Laat uw kind er rustig voor gaan zitten; handen op de knieën, benen iets uit elkaar, de voeten rustend op de grond of op een voetenbankje zodat de enkels, knieën en heupen 90° gebogen zijn.
- Leer uw kind de tijd te nemen voor het toiletbezoek! Als uw kind poept, moet hij/zij goed leeg poepen. Over het algemeen geldt dat uw kind gemiddeld 5 minuten moet blijven zitten om goed leeg te kunnen poepen.
- Laat uw kind in ieder geval na iedere maaltijd en zo'n 15-30 minuten voor het naar school gaan, naar het toilet gaan (om te proberen te poepen).
- De ontlasting moet niet worden opgehouden! Leer uw kind naar de wc te gaan zodra het aandrang voelt (ook al komt het niet goed uit!), ook als dit op school of bij een vriendje of vriendinnetje thuis is!

- Zorg dat uw kind voldoende lichaamsbeweging krijgt; minimaal 1 uur per dag! Denk hierbij bijvoorbeeld aan buiten spelen, fietsen, sporten, de hond uitlaten, trampoline springen enz. Richtlijn: de tijd die per dag aan tv kijken en computeren wordt besteed, mag maximaal even lang zijn als de tijd die actief wordt doorgebracht.
- Op de volgende pagina staat de zogenaamde “Bristol stool form scale”. Gebruik deze plaatjes om te kijken of de ontlasting goed is (normale ontlasting is type 4 en type 5) of nog steeds te hard of juist te dun is.

De 'Bristol stool form scale'

- 1  harde losse keutels
(moeilijke stoelgang)
- 2  samengekleefde keutels
- 3  worstvormige stoelgang
brokkelig van structuur
- 4  worstvormige stoelgang
zacht en glad van structuur
- 5  zachte stoelgang met
duidelijke scherpe contouren
(makkelijke stoelgang)
- 6  zachte tot zeer
zachte stoelgang met
onduidelijke contouren
- 7  waterige stoelgang,
geen structuur aanwezig
(geheel vloeibaar)

Laxeerpoeders

Obstipatie ontstaat vaak geleidelijk en pas als de darmen erg vol zitten, krijgt het kind er klachten door. Er zit dan zo veel ontlasting in de darmen dat zakjes laxeerpoeder nodig zijn. Deze zakjes maken de ontlasting soepeler (voegen als het ware water aan de ontlasting toe) zodat de ontlasting uitgepoept kan worden.

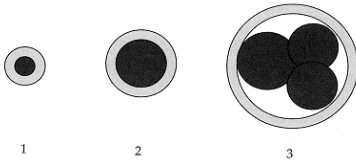
Soms zit er zo veel ontlasting in de darmen (een prop) dat zogenaamde desimpactie nodig is. Uw kind krijgt dan een opbouwschema mee voor de zakjes laxeerpoeder. Iedere dag wordt de dosering verhoogd tot een bepaald maximum. Op deze manier worden de darmen goed leeg gemaakt. Als het desimpactieschema gevolgd is, moet uw kind ook doorgaan met de zakjes laxeerpoeder! Hoeveel zakjes uw kind dan moet gebruiken, spreekt de kinderarts met u af.

6

Ouders vragen ons vaak hoe lang het duurt voordat de darmen leeg zijn of hoe vaak een kind naar het toilet zal moeten door het gebruik van de zakjes. Dit kunnen we u niet goed vertellen; dit kan per kind verschillen. Ook speelt de mate van verstopping een rol. U moet er in ieder geval rekening mee houden dat uw kind wat vaker naar de wc zal moeten en dat het in het begin wat ongemak op kan leveren. Ook is het belangrijk te weten dat uw kind na het starten van de zakjes laxeerpoeder eerst wat meer krampen/buikpijn kan krijgen. Dit komt doordat de darmen geprikkeld worden door het laxeerpoeder.

De zakjes laxeerpoeder zijn echt voor een langere periode bedoeld, niet voor maar even of voor “zo nodig”. Schrik hier niet van; de darmen worden niet lui van de poeders, zoals vaak wordt beweerd!

De door de obstipatie uitgezette darm (zie het plaatje op de volgende bladzijde) moet echt even de gelegenheid krijgen weer te normaliseren. Pas als de ontlasting langere tijd goed gaat (en er zo uitziet als op plaatje 4 of 5 van het schema op de vorige bladzijde), mogen de zakjes laxeerpoeder (heel) langzaam afgebouwd worden. Als de zakjes te snel worden afgebouwd, is uw kind zo terug bij “af”!



Uitgezette darm; de ontlasting hoopt steeds verder op.

Informatie

Op de website van het ziekenhuis Nij Smellinghe kunt u meer informatie vinden over de afdeling Kindergeneeskunde: www.nijsmellinghe.nl. Voor de kinderen is er een speciale link.