

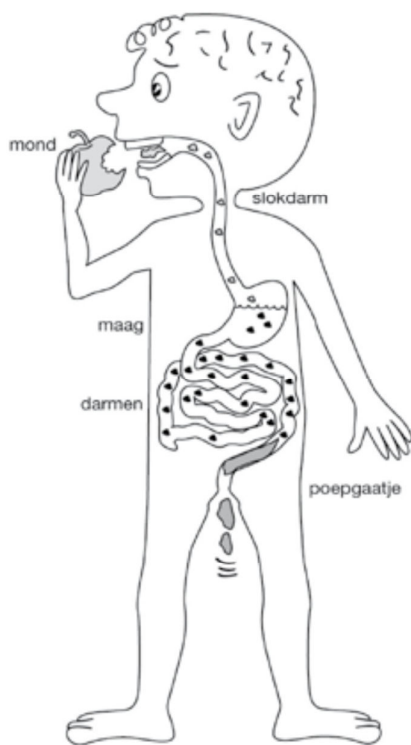
# Patiëntenvoorlichting

## Obstipatie bij kinderen

### Informatie over verstopping (=obstipatie)

#### Waarom deze folder?

Verstopping of obstipatie 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 in de dikke darm te lang wordt opgehouden, om wat voor reden dan ook. 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 bijvoorbeeld 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.

## Hoe vaak moeten kinderen ontlasting hebben?

Veel kinderen hebben elke dag ontlasting, sommigen zelfs wel 3 keer per dag. 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 3 keer per week ontlasting heeft
- het kind veel moeite heeft met naar de wc gaan, omdat de ontlasting hard en droog is geworden

Jonge kinderen moeten vaak huilen als ze harde ontlasting hebben, omdat het pijn doet. Als kinderen die al zindelijk zijn, weer ontlasting in de broek verliezen is er vaak ook sprake van verstopping. Een grote harde prop blokkeert de uitgang waar langs de dunne ontlasting weglekt (overloopdiarree). Kinderen doen dit niet expres en voelen vaak niet dat ze de ontlasting verliezen.

## De oorzaken van obstipatie

Meestal is er geen medische oorzaak van obstipatie. Voeding speelt wel vaak een rol. Bij baby's kan vooral de overgang van borst- naar flesvoeding problemen geven. Bij jonge en oudere kinderen zijn vezelarme voeding (witbrood, beschuit, te weinig groente en fruit), een te lage vochtinname en/of een te lage vetopname veelal één van de oorzaken van obstipatie.

Ook stellen jonge kinderen vaak het naar de wc gaan uit omdat ze te druk bezig zijn met andere dingen. Hierdoor vermindert de prikkel om naar de wc te gaan of voelt het kind helemaal geen aandrang meer. Andere oorzaken kunnen zijn: te strenge en te vroege toilettraining, spanningen thuis, emotionele veranderingen zoals scheiding of een verhuizing, te hoge werkdruk op school of nare gebeurtenissen zoals ziekte of overlijden van familielid of huisdier. Ook kan te weinig lichaamsbeweging in combinatie met verkeerde voedingsgewoonten en/of een onregelmatig leefpatroon een oorzaak zijn voor het ontstaan van problemen met de ontlasting. Bij een groot deel van de kinderen komen vergelijkbare klachten binnen de familie voor.

## Wat kunt u als ouder zelf doen?

Zorg voor regelmaat en rust in het gezin. Probeer begripvol te zijn en vooral niet boos. Boos worden heeft vaak een averechts effect. Schep de voorwaarde dat er een veilige en ontspannen sfeer heerst. Het kind voelt immers niet dat het naar de wc moet en verliest zeker niet met opzet de ontlasting in zijn / haar onderbroek.

## Regelmatig bezoek aan het toilet

Laat uw kind 3 keer per dag na het eten gedurende 5 minuten naar het toilet gaan (hiervoor kunt u bijvoorbeeld de kookwekker gebruiken). Stimuleer uw kind telkens op een positieve manier om dit ritueel te herhalen. Laat uw kind bijvoorbeeld een sticker plakken als hij/zij naar het toilet is geweest. Aangezien er geen aandrang gevoeld wordt kan uw kind ook niet goed begrijpen waarom hij/zij nu weer op de toilet moet gaan zitten. Om ontspannen te zitten kan bij kleine kinderen een voetenbankje soms wonderen verrichten. Maak het ook gezellig op het toilet, leg er bijvoorbeeld een paar strips of kinderboeken neer.

### **Informeer de school**

Licht de leerkracht in en maak speciale afspraken over het naar het toilet gaan op school. Uw kind moet meteen naar het toilet kunnen als het aandrang heeft. Vraag anders of de huisarts of schoolarts contact wil opnemen met de leerkracht om nog eens uit te leggen wat het probleem van uw kind is.

### **Voeding**

Geef uw kind vooral vezelrijke voeding zoals bruinbrood, fruit en groente en zorg dat uw kind voor voldoende vocht drinkt. Als u dit wilt, kunt u bij de kinderarts om de brochure 'Vezelverrijkte voeding' vragen.

### **Positieve aandacht**

Geef vooral positieve aandacht en schenk niet teveel (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.

### **Uw vragen**

Afhankelijk op welke locatie uw kind onder behandeling is, kunt u contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde:

- locatie Alkmaar, huisnummer 119, telefoonnummer 072 -548 2950 of via de mail [kids@nwz.nl](mailto:kids@nwz.nl)
- locatie Den Helder, locatie 35, telefoonnummer 0223 – 69 6449 of via de mail [kinderpoli@nwz.nl](mailto:kinderpoli@nwz.nl)