



st. jans **gasthuis** weert

Obstipatie

Ploepoli

(polikliniek Kindergeneeskunde)
route 49

U bent met uw kind naar de Ploepoli gekomen omdat het poepproblemen heeft.

Waarschijnlijk heeft de arts u verteld dat uw kind obstipatie heeft. Obstipatie betekent dat de ontlasting te lang in de darmen blijft, hard wordt en er moeilijker uit komt. Als er veel ontlasting onderin de darmen zit is het moeilijker voor uw kind dit te voelen. Er zijn ook kinderen die een beetje poep in hun onderbroek verliezen.

Wat is normale ontlasting

Ontlasting bestaat uit resten van voedsel die niet door het lichaam gebruikt worden, darmbacteriën en water en heeft meestal een bruine kleur. Door wat men eet, kan de ontlasting een andere kleur krijgen, bijvoorbeeld als er bietjes of spinazie gegeten wordt.

Wanneer de ontlasting in het laatste gedeelte van de darm komt, voelt men aandrang. Meestal is de ontlasting vrij soepel en kan gemakkelijk uitgerp worden.

Wat is geen normale ontlasting

- harde, kleine keutels
- worstvormig met onregelmatig oppervlak
- olifantendrol
- normale gecombineerd met zachte vorm
- zachte losse stukken
- brijig
- als 2 x doorspoelen nodig is

Wat is obstipatie

Sommige kinderen moeten 2 á 3 keer per dag naar het toilet, anderen 1 keer per 2 dagen. Dit is allemaal "normaal", niet iedereen poept even vaak. We spreken pas van obstipatie of verstopping wanneer je 3 keer per week of minder poept.

Als de ontlasting lang in de darm blijft zitten, wordt deze hard. Harde en dikke ontlasting die moeilijk uit te poepen is, wordt ook obstipatie genoemd. Een hoeveelheid harde dikke ontlasting in het laatste gedeelte van de darm, houdt de uitgang bezet. Pas als de einddarm vol zit, voelt het kind

dat het moet poepen. Het kan daarbij gebeuren dat er een klein beetje dunne ontlasting naast de harde drol wegloopt. Hierdoor ontstaan poepvegen in de onderbroek. Het lijkt er dan op dat het kind diarree heeft, terwijl dit juist niet zo is. Dit heet overloopdiarree.

Wat kunt u zelf doen

1. Een goede toilethouding kiezen

- Doordat het kind niet goed en vaak laat voelt dat het moet poepen, is het nodig dat het kind op vaste tijden op de wc gaat zitten. Bij voorkeur na iedere maaltijd (3 x per dag), of als het kind drang heeft. Niet langer dan 5 minuten.
- Het kind gaat rustig op het toilet zitten. Eventueel kan het een boekje meenemen om te lezen.
- Het is belangrijk dat het op de goede manier zit. Gebruik eventueel een wc-verkleiner. De voeten moeten plat op de grond komen. Lukt dit niet, dan kunt u een krukje gebruiken.
- Al het poepen niet lukt is het de bedoeling dat het kind tenminste 5 minuten op het toilet blijft zitten. De keukenwekker is een handig middel om de tijd in de gaten te houden. Wanneer het gelukt is, mag het natuurlijk eerder van het toilet af. Indien het niet lukt, probeer het later nog een keer.
- Verder moet het kind zachtjes meepersen. Dit kan door rustig in- en langzaam uit te ademen (laat een tuitje maken van de lippen).
- Als het kind klaar is de billen afvegen van voor naar achteren.

2. Drinken

Het is heel goed om tenminste 1,5 liter per dag te drinken. Dit is ongeveer 8 glazen. Het is niet verstandig om frisdrank met prik te drinken, omdat dat de obstipatie kan verergeren.

3. Eten

Sommige etenswaren zijn slecht voor de darmen. Anderen helpen juist goed tegen obstipatie. Hieronder staan ze op een rijtje:

Niet goed:

- chocolade, chocolademelk,
- onrijpe bananen,
- priklimonade,
- witbrood en beschuit.

Wel goed:

- rauwkost,
- fruit,
- bruinbrood,
- meergranen,
- rijst,
- macaroni, spaghetti en andere meergranen producten.

4. Beweging

Voldoende beweging is ook belangrijk. bijvoorbeeld : lopen of met de fiets naar school.

Verder is het goed om na de maaltijd eerst ongeveer 10 minuten te gaan bewegen (buiten spelen, touwtje springen of rennen) en daarna pas naar de wc te gaan. Het is niet goed om na het eten direct TV te gaan kijken.

5. Medicijnen

Soms schrijft de arts uw kind medicijnen voor om gemakkelijker te poepen. Het is belangrijk dat deze medicijnen ingenomen worden. Soms is dit een aantal weken of zelfs maanden nodig. De arts adviseert over de dosering en wanneer er mee gestopt kan worden.

6. Lijst

Het is belangrijk om bij te houden hoe vaak het kind poept en of er misschien vegen in de onderbroek zitten.

Deze lijst kunt u meenemen naar de controleafspraak zodat we uw kind nog beter kunnen helpen.

R265.74N2008-10

1171930

