

Obstipatie bij kinderen

Broekpoepen of verstoppingen

Veel kinderen hebben last van verstopping. Dit kan komen door verkeerd toiletgedrag of het niet herkennen van het aandranggevoel. Deze kinderen kunnen buikpijn hebben, minder eetlust, en soms verlies van ontlasting in het ondergoed.

De meeste kinderen hebben elke dag ontlasting, soms zelfs enkele keren op een dag. Wanneer de ontlasting moeilijk gaat, kan er sprake zijn van verstopping, we spreken van verstopping als de ontlasting droog en hard is of als het kind minder dan drie keer per week poept.

Van broekpoepen is sprake wanneer uw kind tijdens of na het zindelijk worden nog geregeld in de broek poept. Hoe het broekpoepen ontstaat, is nooit helemaal duidelijk. Meestal is het een combinatie van factoren. Om het probleem op te lossen is het van belang om de mogelijke oorzaken na te gaan. Bij hardnekkige verstopping kan een kind onbewust dunne ontlasting verliezen in de onderbroek. Vaak wordt dan gedacht dat het kind diarree heeft, terwijl er in werkelijkheid sprake is van obstipatie. We noemen dit ook wel overloopdiarree.

Mogelijke oorzaken

Verstopping bij kinderen komt veel voor en vaak is er geen speciale oorzaak. Een vezelarme voeding, te weinig drinken, te strenge en te vroege toilettraining, te weinig lichaamsbeweging, pijn bij het poepen, uitstellen door vreemde omgeving en spanningen zoals emotionele problemen thuis (denk aan een echtscheiding of het overlijden van een naaste), kunnen leiden tot obstipatie en broekpoepen. Broekpoepen kan ook ontstaan doordat uw kind nerveus of angstig is voor bepaalde situaties. Bijvoorbeeld op school of voor het afzwemmen.

Het kan ook gewoon zijn dat uw kind nog niet voldoende geoefend heeft om op tijd naar het toilet te gaan. Het ene kind is hier ook eerder klaar voor dan het andere.

Bij baby's kan verstopping ontstaan door de overgang van borstvoeding naar flesvoeding, van de ene naar de andere flesvoeding, door te veel schepjes poeder of te weinig water in de flesvoeding of zonder duidelijke oorzaak

Wat kunnen de gevolgen zijn?

1. Lichamelijke klachten. Wanneer het poepen moeilijk gaat en pijnlijk is, zal uw kind de ontlasting zo lang mogelijk uitstellen. Dit verergert de buikpijn en vaak vermindert hierdoor de eetlust. Als het kind bang is voor pijn en daarom te lang het poepen tegenhoudt zal het aantal vieze broeken toenemen.

2. Sociaal isolement Het broekpoepen van uw kind kan leiden tot spanningen thuis, waardoor er irritaties bij u en uw kind kunnen ontstaan. U begrijpt niet waarom het bij uw kind (nog) niet goed gaat, terwijl leeftijdgenoten geen problemen hebben. Uw kind gaat het probleem vaak negeren. Ook kan hij of zij geplaagd worden door andere kinderen. Het kind durft hierdoor niet meer naar gym of zwembad. Ook het spelen of slapen bij andere kinderen kan problemen opleveren. Hierdoor kan het kind psychische problemen krijgen (faalangst) of in een sociaal isolement raken.



Algemene adviezen.

Gezonde leefregels zijn van groot belang bij de aanpak van broekpoepen:

- Zorg voor voldoende vezelrijke voeding (bruin brood, groente, fruit)
- Laat uw kind dagelijks 1½ liter drinken
- Stimuleer uw kind om voldoende, ongeveer een uur per dag, te bewegen

Naast de gezonde leefregels zijn er nog een aantal mogelijkheden die kunnen bijdragen aan de oplossing van het probleem:

- Zorg voor regelmaat en rust in het gezin
- Laat uw kind drie keer per dag, na het eten, gedurende vijf minuten naar het toilet gaan
- Maak het uw kind makkelijk om naar het toilet te gaan. Zorg dat het er schoon is en maak het gezellig. Geef bijvoorbeeld een boek mee
- Let op de houding van uw kind op het toilet. Een goede houding is ontspannen, uw kind zit goed rechtop. Maak eventueel gebruik van een voetenbankje.
- Licht de leerkracht in over het probleem en maak afspraken over toiletbezoek tijdens schooltijd. Belangrijk is dat uw kind naar het toilet mag wanneer er een gevoel van aandrang bestaat
- Geef uw kind complimenten als hij of zij probeert te poepen, ook al is dit zonder resultaat
- Reageer zo neutraal mogelijk wanneer uw kind in de broek heeft gepoept. Laat uw kind wel zichzelf verschonen en zelf de vieze kleren opruimen
- De motivatie van uw kind is erg belangrijk voor het bereiken van resultaat. Met positieve aandacht bereikt u het meest.

Als uw kind deze problemen heeft is het van belang om de regelmaat en de juiste manier van de toiletgang te verbeteren. Het moet de controle over blaas en darmen terug krijgen. Als ouders is het van belang als een coach voor uw kind te zijn; belangstelling tonen en aanmoedigen.

Bij baby's: 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.

Behandeling met medicijnen

De kinderarts heeft uw kind een laxeermiddel voorgeschreven. Het laxeermiddel zorgt ervoor dat er meer water naar de darmen komt waardoor de ontlasting zachter wordt. Het laxeermiddel wordt met de ontlasting uitgescheiden en kan daardoor ook zonder problemen langdurig gebruikt worden. Laxeermiddel wordt meestal gedurende enkele maanden gegeven, soms ook langer dan een jaar. De darmen worden hier niet lui van.

Sommige kinderen krijgen daarnaast kortdurend een medicijn voorgeschreven dat de darmen extra prikkelt, bijvoorbeeld *bisacodyl*.

Een enkele keer heeft een kind een *micro-klysma* nodig. Dit is een kleine tube die leeggespoten wordt in de anus en werkt als een soort glijmiddel. Hierdoor wordt de ontlasting in het laatste stukje darm zachter. Meestal poept het kind daarna binnen een kwartier. Een micro-klysma is vrijwel nooit nodig.

Soms is een scheurtje bij de anus zo pijnlijk dat een kind niet meer naar de wc durft. In dat geval kunt u een pijnverdovende zalf (*lidocaïne*) op de anus smeren. Als uw kind dan merkt dat het poepen geen pijn meer doet, zal het ophouden van de ontlasting verdwijnen.

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

Vaak zal de kinderarts vragen aan de huisarts om de verdere behandeling af te maken en te begeleiden als het eenmaal beter gaat.

Hoe gaat het verder na de eerste afspraak?

De kinderarts zal na start van het laxeermiddel snel een afspraak met u maken of een belafsprak om te evalueren of de dosering van de medicijnen goed is.

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 langzaam wennen aan minder laxeermiddel.

Een gezond lichaam gaat vaak samen met een gezonde geest. Omdat bij kinderen obstipatie vaak een uiting is van spanning of stress ook al is dat in eerste instantie niet zo duidelijk zal de kinderarts in veel gevallen ook de hulp van een *kinderpsycholoog* inschakelen. De afdeling kindergeneeskunde werkt samen met psychologen van *De Jutters*. De psycholoog zal samen met het kind en de ouders onderzoeken of dit het geval is en daarin hulp bieden. Daarbij geeft deze de ouders aanvullende tips en adviezen hoe het beste om te gaan met de problemen.

Patiëntenrechten

De rechten van uw kind en van u als ouders zijn vastgelegd in de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO). Per leeftijdscategorie houdt dit in:

Kinderen tot 12 jaar:

Tot 12 jaar beslissen ouders over een onderzoek en/of behandeling. Aan jonge kinderen moet wel op een begrijpelijke manier worden uitgelegd wat er gaat gebeuren. Voor situaties waarin u zelf geen beslissing kunt nemen, is het mogelijk hiervoor een vertegenwoordiger aan te wijzen.

Kinderen van 12 tot 16 jaar:

Zijn kinderen tussen 12 en 16 jaar dan moeten zowel de ouder als het kind toestemming geven voor een onderzoek en/of behandeling. Daarbij heeft het kind in principe het laatste woord.

Jongeren vanaf 16 jaar:

Vanaf 16 jaar mogen jongeren zelf beslissen over een onderzoek en/of behandeling. Toestemming van de ouders is niet meer vereist.

Voor een uitgebreid overzicht van uw rechten en plichten verwijzen we u naar de <https://www.kindenziekenhuis.nl/patintenrecht/rechten-van-de-patint-wgbo/>

Tot slot.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Kindergeneeskunde. Deze is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 15.00 uur via telefoonnummer: **(079) 346 25 58**



LangeLand
beter dichtbij

Patiënteninformatie

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten.