

Aangezien zij geen aandrang hebben kunnen zij ook niet goed begrijpen waarom zij nu weer op de toilet moeten gaan zitten. Bij kleine kinderen kan een voetenbankje soms wonderen verrichten. Maak het gezellig op het toilet, leg er bijvoorbeeld een paar strips of kinderboeken neer.

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.


Geef vooral vezelrijke voeding (bruin brood, fruit en groente en veel vocht, 1,5 liter per dag).

Geef vooral positieve aandacht en schenk niet teveel (negatieve) aandacht aan het probleem. Geef uw kind vooral complimentjes als hij of zij probeert te poepen ook al is het zonder resultaat. Laat merken dat u trots bent als het wel gelukt is.

Wanneer naar de dokter?

Wanneer de verstopping of het onvrijwillig verliezen van ontlasting langer dan 2 maanden aanhoudt is het zeer verstandig uw huisarts te raadplegen.

Voor meer informatie en behandeling kunt u terecht bij;

Trudi Swinkels MSPT,  de Fysiotherapeut
Geregistreerd bekkenfysiotherapeute

' VERSTOPPING

BIJ

KINDEREN'

fysiotherapeuten

complex "de Driestroom"
de Angstel 34,
3621 WC Breukelen,
Tel.: 0346-250573

fysio.brouwer-swinkels@hetnet.nl

www.ftbrouwer-swinkels.nl

Bron:
M.A. Benninga, J.A. Taminiau, kinderartsen
poeppoli van het AMC

Inleiding

Uw kind heeft last met poepen. Vaak heeft het zelfs dagenlang geen ontlasting. Opvallend is dat het poepen vaak pijn doet en dat het kind flink moet persen om de soms enorme hoeveelheid eruit te krijgen. Soms heeft uw kind ook een vieze onderbroek, omdat dunne ontlasting langs de harde poep weglegt (overloopdiarree). Heel vervelend, vooral voor het kind, dat hier last van heeft, maar ook voor u als ouder, omdat u zich ongerust maakt. Verstopping bij kinderen komt zeer veel voor en vaak is er geen speciale oorzaak aan te wijzen en gaan de klachten na verloop van tijd weer over. Natuurlijk wilt u weten wat u kunt doen om dit probleem te verhelpen. In dit kleine overzichtje vindt u antwoord op sommige vragen als: wat is er aan te doen?, wanneer moet mijn kind naar de dokter.

Hoe vaak poept een kind?

Veel kinderen poepen elke dag, sommigen zelfs wel drie keer per dag. Er zijn echter ook kinderen die om de dag poepen. Dit is allebei normaal. We spreken pas van verstopping (obstipatie) indien een kind minder dan 3x per week ontlasting heeft. Of als het kind veel moeite heeft met poepen, omdat de ontlasting hard en droog is geworden. Jonge kinderen moeten vaak huilen als ze harde ontlasting hebben, omdat het poepen

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 poep weglegt. Kinderen doen dit niet expres en voelen vaak niet dat ze de ontlasting verliezen. Indien dit symptoom optreedt is het raadzaam de huisarts te bellen

Wat kunnen de oorzaken van verstopping zijn?

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) en een te lage vochtintake veel voorkomende oorzaken.

Jonge kinderen stellen vaak de ontlasting uit omdat het spel dat ze spelen zo spannend is. Andere meer zeldzame oorzaken zijn: te strenge- en te vroege toilettraining, spanningen thuis (scheiding, verhuizing) te hoge werkdruk op school of nare gebeurtenissen (ziekte of overlijden van familielid of huisdier). Bij pubers is te weinig lichaamsbeweging in combinatie met verkeerde voedingsgewoonte een oorzaak voor het ontstaan van poepproblemen.

Wat zijn de gevolgen van verstopping?

Minder vaak poepen leidt tot indikken en steeds groter worden van de ontlasting. Het kind merkt bijna iedere keer dat het poepen pijnlijk is. Dit geeft aanleiding om het poepen nog vaker uit te stellen met als gevolg dat het poepen nog pijnlijker wordt. Uitstellen van de ontlasting geeft aanleiding tot verminderde eetlust en buikpijn. Bovendien zullen er steeds vaker vieze broeken optreden. Indien de klachten maar lang genoeg aanhouden zullen er bij sommige kinderen psychische problemen ontstaan. Het kind durft niet meer naar school uit angst daar te moeten poepen. Gymnastiek en zwemmen zijn een ramp. Ook het spelen of slapen bij anderen kinderen kan problemen opleveren. Dit kan leiden tot faalangst en sociaal isolement.

Wat kunt u als ouder doen?

Zorg voor regelmaat en rust in het gezin. Probeer begripvol te zijn en vooral niet boos en agressief. Dit heeft vaak een averechts effect. Het kind voelt immers niet dat het naar de wc moet en verliest zeker niet met opzet de ontlasting in zijn / haar onderbroek. Laat uw kind 3x per dag na het eten gedurende 5 minuten naar het toilet gaan. Stimuleer uw kind telkens weer om dit ritueel te herhalen.