

## Poepproblemen

### Informatie voor kinderen en jongeren

#### Polikliniek Kindergeneeskunde

*Je hebt een afspraak op de Plas- & PoepPoli van de polikliniek Kindergeneeskunde van Meander Medisch Centrum omdat je problemen hebt met poepen. Je bent niet de enige; bij veel kinderen en jongeren gaat poepen moeilijk.*

Poepproblemen wordt met een moeilijk woord obstipatie genoemd. Obstipatie betekent dat de poep te lang in je darmen blijft en hard wordt. Harde poep komt er moeilijk uit. Als je poep er niet uit komt, heet dat verstopping. Als je verstopt zit, blijft de harde poep als een soort prop in je darm zitten. De normale poep kan niet langs de prop. Alleen niet normale waterige poep kan langs de prop lopen. Dat gebeurt soms zonder dat je het merkt. Dan is ineens je onderbroek nat. Als je darm vol poep zit, is het moeilijk om te voelen wanneer je moet poepen.

Je bent naar de Plas- & PoepPoli gekomen om bovenstaande poepproblemen op te lossen. Samen gaan we ervoor zorgen dat je normaal gaat poepen, zodat je makkelijk poept en nooit meer per ongeluk poep verliest.

In dit boekje kun je lezen wat poep is en wat je kunt doen om normaal te poepen. Lezen alleen is niet genoeg, je moet ook doen wat er staat. Het kan even duren, maar veel kinderen en jongeren hebben na het opvolgen van de tips geen probleem meer met poepen.

### Wat is normale poep?

Poep bestaat uit resten eten. Deze resten heeft je lichaam niet nodig. Poep is meestal bruin. Soms heeft je poep een andere kleur, bijvoorbeeld na het eten van bieten of spinazie. Normale poep kan makkelijk uitgepoept worden. Sommige kinderen/jongeren poepen drie keer per week, anderen drie keer per dag. Normaal gesproken poepen kinderen/jongeren zonder dat ze er last van hebben.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:







Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

Zo kan poep eruit zien:

- 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)

## Wanneer is poep anders dan normaal?

Iedereen poept anders. Jij poept bijvoorbeeld drie keer op een dag een beetje. Je broer of zus poept bijvoorbeeld drie keer per week veel. Dit is gewoon. Het is pas anders dan normaal als je last hebt van obstipatie. Bij obstipatie poept je minder dan drie keer per week. Als je zo weinig poept, dan blijft je poep lang in je darm zitten. Daardoor wordt de poep hard. Harde en dikke poep is moeilijk uit te poepen. Harde poep verstopt je darm. Als je darm verstopt zit, kan er alleen nog waterige poep langs de verstopping komen. Die dunne poep kan dan ongemerkt in je onderbroek komen. Je denkt dan dat je diarree hebt, maar je hebt juist last van verstopping. Deze dunne poep noemen we 'overloopdiarree'.

## Wat kun je doen om te zorgen voor normale poep?

### Op vaste tijden naar de wc gaan

Als je elke dag op dezelfde tijd naar de wc gaat, dan went je lichaam daaraan. Net als op de sportclub, train je je lichaam om op vaste tijden te poepen. Dat lukt natuurlijk niet meteen. Maar na een tijdje trainen ga je normaal poepen. Nu voel je vaak niet goed dat je moet poepen. Of je voelt het te laat. Als je elke keer na het eten op de wc gaat zitten, dan leert je lichaam dat je dan moet poepen.

De kindercontinentietherapeut (KCT) of kinderarts spreekt een soort trainingsschema met je af. Dan weet je wanneer en hoe vaak je per dag op de wc moet gaan zitten.

### Goed op de wc zitten

Door goed op de wc te gaan zitten, gaat poepen makkelijker. Maar hoe zit je goed op de wc? Als je doet wat hieronder staat, dan zit je goed op de wc.

- Neem de tijd. Ga rustig op je gemak op de wc zitten.
- Zet je voeten plat op de grond. Raken je voeten de grond niet, zet dan een krukje onder je voeten. Je moet stevig zitten en niet wiebelen.
- Zorg dat je billen stevig op de bril zitten. Is de bril te groot voor je, gebruik dan een brilverkleiner. Je moet stevig zitten en niet wiebelen.
- Blijf vijf minuten zitten op de wc. Dat is lang, als je dat niet gewend bent. Gebruik een stopwatch, keukenwekker of horloge om de tijd in de gaten te houden. Om de tijd door te komen, kun je ondertussen bijvoorbeeld een (strip)boek lezen.
- Je zit op de wc om te poepen. Vergeet dat niet: probeer te poepen.

Fout



Goed



*Bron: Divisie Kinderen/Divisie Heelkundige specialismen, afdeling Kinderurologie, UMC Utrecht.*

### Drinken

Om goed te kunnen poepen moet je voldoende drinken. Door het vocht wordt je poep zachter.

Ben je jonger dan 7 jaar, dan moet je een liter per dag drinken. Ben je ouder dan 7 jaar, dan moet je anderhalve liter per dag drinken.

Voldoende drinken is misschien lastig voor je maar is heel belangrijk. Als je doet wat hieronder staat, weet je of je genoeg gedronken hebt.

- Vul een anderhalve literfles of literfles met water.
- Schenk elke keer uit die fles water in je glas of beker.
- Elke keer dat je drinkt wordt de fles leger.
- Zo zie je hoeveel je al gedronken hebt en hoeveel je nog moet drinken.
- Aan het einde van de dag moet de fles leeg zijn.

Drink water, thee of frisdrank zonder prik om makkelijker te kunnen poepen. Van frisdrank met prik krijg je harde poep en dat maakt poepen lastig.

### Eten

Eet twee stuks fruit en twee opscheplepels groente. In fruit en groente zitten vezels. Die vezels zorgen voor zachte poep die je makkelijk uitpoept.

---

### **Beweging**

Beweeg elke dag minimaal een uur. Beweeg vóór het eten. Ga touwtje springen of ren bijvoorbeeld voor het eten een halfuurtje. Neem eens een langere weg naar school, zodat je ongemerkt een kwartiertje meer loopt of fietst. Gebruik de trap in plaats van de lift of roltrap.

### **Medicijnen**

Soms helpen alle tips niet meteen. Dan geeft de dokter je pillen of drankjes (medicijnen) die er voor zorgen dat je makkelijker poept (laxeermiddelen). Neem deze pillen of drankjes in zoals de KCT of kinderarts vertelde. Stop met het innemen van deze pillen of drankjes als de kinderarts zegt dat je mag stoppen.

### **Vragen**

Heb je na het lezen van dit boekje nog vragen? Stel je vragen dan aan je kinderarts of de KCT op de Plas- & PoepPoli van Meander Medisch Centrum. Dat kan via het algemeen telefoonnummer: 033 - 850 50 50. Vraag naar de polikliniek Kindergeneeskunde.

### **Tenslotte**

Wij hopen dat het jou lukt om de tips op te volgen. We wensen je daarbij veel succes. Je hoeft het niet alleen te doen. Vraag je ouders/ verzorgers om je te helpen. Met je vragen kun je ook terecht bij de kinderarts en KCT van Meander Medisch Centrum. Dat kan tijdens je afspraak op de polikliniek, maar je mag ook altijd bellen als je iets wilt weten. Wij zijn bereikbaar op maandag en vrijdag van 8.00 uur tot 16.30 uur. Wij staan klaar om je te helpen.

Heel veel succes!