

## Obstipatie (verstopping) bij kinderen

### Informatie voor ouders

#### Polikliniek Kindergeneeskunde

#### Inhoud:

- Inleiding.
- Algemeen:
  - o Wat is obstipatie?
  - o Kenmerken van obstipatie.
  - o Hoe herken ik obstipatie bij mijn kind?
  - o Wat zijn de mogelijke oorzaken van obstipatie?
  - o Hoe ziet de ontlasting eruit?
- Behandeling:
  - o Vezel- en vochtinname en beweging.
  - o Toiletraining.
  - o Poepdagboek.
  - o Medicatie/laxeermiddelen.
- Tips op het gebied van toiletgang.
- Tips op het gebied van eten en drinken.
- Tips op het gebied van bewegen.
- Vragen.
- Meer informatie.
- Wanneer moet ik waar zijn voor de afspraak met mijn kind?
- Telefoonnummers.
- Tenslotte.

#### Inleiding

*U bent naar Meander Medisch Centrum gekomen omdat uw kind last heeft van obstipatie (verstopping) en onder behandeling is op de polikliniek Kindergeneeskunde. De kinderarts of de kindercontinentietherapeut (KCT) heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over obstipatie. In deze folder staat algemene informatie over obstipatie. De belangrijkste zaken kunt u nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat omstandigheden en ervaringen van kind tot kind en van ouder tot ouder kunnen verschillen.*

*In deze folder staat onder andere wat obstipatie is, hoe het ontstaat, hoe je het herkent en hoe obstipatie in Meander Medisch Centrum wordt behandeld. Met behulp van verschillende tips willen wij u en uw kind vertrouwd maken met oplossingen voor het probleem. Uit ervaring blijkt dat obstipatie bij kinderen goed is te verhelpen. Heeft u na de uitleg van de kinderarts of de KCT en na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de Plas & Poeppoli van de polikliniek Kindergeneeskunde. Vraag naar de kinderarts of de KCT.*

#### 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)

---

## Algemeen

### Wat is obstipatie?

Men spreekt van obstipatie als de ontlasting moeizaam, hard of pijnlijk is en als de ontlasting wegblijft.

Obstipatie komt veel voor bij kinderen.

Voedsel komt via de slokdarm en de maag in de darmen terecht. In de darmen wordt ontlasting gemaakt.

Ontlasting bestaat uit onverteerde voedselresten, bacteriën, darmsappen en water. Door het knijpen van de darm verplaatst de ontlasting zich.

Als de ontlasting aan het einde van de darm is krijg je aandrang om te gaan poepen. Hoe vaak je aandrang krijgt verschilt per kind.

De darmen zitten vol met poep en daardoor ontstaat er een opstopping; filevorming. Er sluiten steeds meer nieuwe poepdeeltjes achter in de rij aan, maar vóór in de rij stroomt het niet door. De poep is vaak hard, kleiachtig, de darmen rekken uit en hierdoor voelt een kind niet goed meer wanneer het moet poepen. Er moet geperst worden en het poepen doet soms pijn. Door de pijn durven sommige kinderen niet meer te poepen.

Om goed te kunnen poepen zonder klachten is het belangrijk om dagelijks of om de dag te poepen.

Obstipatie komt veel voor bij kinderen.

### Kenmerken van obstipatie

- Een stoelgang van minder dan driemaal per week.
- De darm leegt onvoldoende.
- Harde en keutelvormig ontlasting.
- Moeilijke en pijnlijke stoelgang.
- Onvrijwillig verlies (incontinentie) van ontlasting.
- Vegen in de broek.
- Langdurig of vaak ophoudgedrag.
- Grote hoeveelheid ontlasting ('olifantendrol', nodig om tweemaal door te trekken).
- Aanwezigheid van ontlasting bij lichamelijk onderzoek.

### Hoe herken ik obstipatie bij mijn kind?

Obstipatie komt vaak voor gecombineerd met andere klachten.

Het soort klachten is vaak afhankelijk van de leeftijd van het kind. Zo zal een baby met obstipatie veel huilen en niet poepen, terwijl peuters misschien aangeven dat ze pijn hebben bij het poepen of ophoudgedrag vertonen.

Dit laatste doen zij bijvoorbeeld door op hun hurken te gaan zitten op het moment dat ze aandrang voelen.

Ook gaan sommige kinderen met hun benen gekruist staan om daarmee te voorkomen dat ze naar de wc moeten.

Andere mogelijke klachten zijn het last hebben van een opgezette buik, pijnlijke of harde, keutelvormige ontlasting, (plotselinge) buikpijn of juist het onvrijwillig verliezen van ontlasting. Soms gaat obstipatie ook gepaard met minder zin hebben in eten, met overgeven of zelfs met plasproblemen en/of blaasontstekingen.

Naast de aard van de klachten kan ook de hoeveelheid klachten verschillen. Over het algemeen kan gesteld worden dat obstipatie vaak een chronisch karakter heeft dat zich kenmerkt door een wisselend beloop van klachten. Uiteraard hoeven de klachten zoals hierboven genoemd niet altijd te wijzen op obstipatie.

### Wat zijn mogelijke oorzaken van obstipatie?

Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben. Vaak wordt obstipatie niet veroorzaakt door een lichamelijke oorzaak (ziekte). Het systeem in ons lichaam dat er voor zorgt dat ingenomen voedsel uiteindelijk het lichaam via ontlasting verlaat is een complex samenspel tussen verschillende onderdelen van het lichaam. Het zenuwstelsel, de spieren van de bekkenbodemp, de darm en de anus werken samen.








Problemen kunnen optreden door een verstoorde functie van (één van) deze 'systemen'.

Ook de wil van het kind kan hierbij een rol spelen. Het bewust 'tegenhouden' van ontlasting lijkt de belangrijkste oorzaak van obstipatie bij kinderen. Het tegenhouden van ontlasting kan bijvoorbeeld komen omdat het kind niet genoeg tijd neemt om naar de wc te gaan of omdat het kind het vervelend vindt om een vreemd toilet te gebruiken.

Op hele jonge leeftijd veroorzaakt de overgang van borstvoeding naar flesvoeding nog al eens tijdelijke obstipatieklachten. Mogelijk kan ook de inname van te weinig vezels en/of vocht obstipatieklachten veroorzaken. Onvoldoende beweging kan ook bijdragen aan een moeizame stoelgang. Daarnaast kunnen medische oorzaken een rol spelen. Dit komt zeer weinig voor.

### Hoe ziet de ontlasting eruit?

Op de polikliniek Kindergeneeskunde wordt de Bristol-score gebruikt om de vorm van de poep aan te duiden. Zie onderstaande afbeeldingen.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 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)           |

Bij obstipatie is de poep vaak hard, kleiachtig. Daardoor moet er hard geperst worden om te ontlasten en daardoor doet het poepen soms pijn.

Als je vaak uitstelt om te poepen voel je soms niet meer goed dat je moet poepen. Het aandranggevoel is verdwenen.

Soms kan het voorkomen dat, door de harde poep en het persen, kloofjes ontstaan aan de anus. Deze kloofjes kunnen soms wat bloeden. Dit bloed zit dan op het wc-papiertje of je ziet het terug op de ontlasting in de wc-pot.

## Behandeling

Samen met u gaan de kinderarts en de KCT overleggen welke behandeling voor uw kind het meest geschikt is en welk toilettrainingsschema haalbaar is voor uw kind en voor u. U gaat met onderstaande aan de slag.

### Vezel- en vochtinname en beweging

Voor ieder kind met of zonder obstipatie is het van groot belang dat de voeding voldoende vezels bevat en dat hij of zij voldoende vocht drinkt. Ook is voldoende lichaamsbeweging van belang. Bewegen bevordert namelijk de darmbewegingen en kan daarmee het poepen bevorderen. Bij kinderen met obstipatie is het dus van belang aandacht te hebben voor de vezel- en vochtinname en voor de lichaamsbeweging. Hoe u vezel- en vochtinname en beweging stimuleert leest u bij de tips.

### Toilettraining

Omdat het ophouden van de ontlasting de oorzaak kan zijn van obstipatieklachten kan bij kinderen die volledig zindelijk zijn het geven van een vorm van toilettraining helpen tegen obstipatie. Bij toilettraining is er onder andere aandacht voor dat het kind na elke maaltijd vijf minuten op de wc gaat zitten. Daarbij zijn het nemen van voldoende tijd om naar de wc te gaan en het niet hebben van afleiding aandachtspunten. Maar ook de aandacht voor het bestaan van een eventuele angst voor het toilet of het loslaten van de ontlasting kan onderdeel uitmaken van een dergelijke toilettraining. Het belonen van het kind na elk bezoek aan het toilet kan helpen om de ervaring voor het kind minder vervelend te maken.

### Poepdagboek

Een poepdagboek kan helpen om meer inzicht te krijgen in hoe vaak uw kind ontlasting heeft. In dit dagboek kunnen ook eventuele buikpijnklachten en het aantal toilettrainingen worden opgeschreven. Zo'n dagboek kan belangrijke informatie opleveren.

### Medicatie/laxeermiddelen

Als het poepdagboek, de toilettraining en de aandacht voor de voeding, vochtinname en beweging na twee weken niet leiden tot vermindering van de klachten, zal de kinderarts medicijnen voorschrijven die de stoelgang bevorderen en dus een laxerende werking hebben. Deze medicijnen, laxeermiddelen genoemd, hebben als doel de ontlasting zachter te maken en vaker te laten komen. Er zijn verschillende soorten laxeermiddelen; vloeibare -, poeder- of tabletvorm.

Soms heeft een kind in het begin een klysma nodig. Een klysma zorgt ervoor dat de darmen van uw kind leeg raken en schoon zijn. De kinderverpleegkundige brengt via een plastic slangetje laxeermiddel via de anus in de dikke darm. De kinderarts kiest welk type laxeermiddel het beste is voor uw kind. Soms is een combinatie van twee medicijnen nodig.

## Tips

Onderstaand tips die de obstipatie kunnen verminderen of laten verdwijnen.

### Tips op het gebied van toiletgang

*Juiste toilethouding (als uw kind hier aan toe is).*

- Voeten plat op de grond zetten en de knieën in een hoek van negentig graden houden.
  - Als uw kind niet met de voeten bij de grond kan, gebruik dan een krukje of plankje.
  - Handen op de knieën leggen.
- Als de bril te groot is, gebruikt u een bril verkleiner.
- De buik slap houden. Dat gaat het best als u uw kind een pluisje laat wegblazen of als u hem een liedje laat neuriën.
- Laat uw kind de tijd nemen om rustig te poepen. Er moet ook af en toe een 'persmoment' zijn, om het poepen te stimuleren.
- Laat uw kind meteen gaan poepen als hij voelt dat hij moet.
- Laat uw kind na elke maaltijd ('s morgens, 's middags, en 's avonds) naar de wc gaan (als hij hier aan toe is).
- Laat uw kind rustig op de wc zitten.
- Laat uw kind vijf minuten op de wc zitten.
- Neem de keukenwekker mee om de tijd goed in de gaten te houden.
- Laat uw kind proberen te poepen. Soms moet hij een beetje mee persen, en het laten van zoveel mogelijk windjes helpt ook mee.
- Wanneer het gelukt is mag uw kind eerder weg van de wc.

### Tips op het gebied van eten en drinken

Bij obstipatie is het belangrijk om op het eten en drinken te letten. Door bepaalde voedingsstoffen te eten of drinken kan uw kind makkelijker poepen. Maar er zijn ook voedingsstoffen die uw kind beter niet kan eten. Die maken het poepen moeilijker. Er is een aparte brochure met voedingsadviezen voor kinderen met obstipatie. Vraag eventueel bij de kinderarts of KCT naar deze brochure.

#### *Algemene tips bij het drinken:*

Voldoende drinken, verspreid over de dag.

- Peuter/kleuter tot en met 6 jaar: minimaal één liter = 5 bekers.
- Schoolgaand kind vanaf 7 jaar: minimaal anderhalve liter = 7 bekers.

Als voldoende drinken moeilijk is, pas dan onderstaande truc-met-de-fles toe:

- Vul elke dag een lege anderhalf liter frisdrankfles met water.
- Zet deze fles op een zichtbare plaats in de woonkamer of keuken neer.
- Elke keer als uw kind gedronken heeft, bijvoorbeeld een kop thee of glas limonade, vul je het weer lege kopje of glas met water uit de fles en gooi dat weg.
- Zo zien uw kind en u hoeveel er nog gedronken moet worden die dag.
- Water kan rechtsreeks uit de fles genomen worden.

### Tips op het gebied van bewegen

Als kind actief is (veel beweegt) zijn de darmen ook actiever. Als de darmen actief zijn, kun je beter poepen. Wat ook goed werkt is het volgende:

- Laat uw kind actief bewegen voor het eten.
- Laat uw kind dan eten.
- Laat uw kind na het eten rustig op de wc zitten om te poepen.
- Laat uw kind na de wc-gang weer bewegen.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen neemt u dan contact op met de polikliniek kindergeneeskunde via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum, 033 - 850 50 50. Vraag naar de polikliniek Kindergeneeskunde.

## Wanneer moet ik waar zijn voor de afspraak met mijn kind?

Ik heb een afspraak op \_\_\_\_\_ dag, om \_\_\_\_\_ uur.

Ik meld mij dan op:

- Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort
- bij de polikliniek
- op de afdeling

Kunt u de weg niet vinden vraagt u het dan aan de receptioniste.

Mijn specialist in het ziekenhuis heet: \_\_\_\_\_

## Telefoonnummers

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.

## Tenslotte

De meeste kinderen hebben na enige tijd weinig tot geen last meer van obstipatie. We hopen dat u en uw kind dezelfde ervaring hebben. Nogmaals, aarzel niet om de KCT van de kinderpoli bij problemen of vragen te bellen. Zij kunnen eventueel ook gericht doorverwijzen. Zij is aanwezig op maandag en vrijdag van 8.00 uur tot 16.30 uur. Als u suggesties of opmerkingen heeft, dan horen wij die graag.