



Obstipatie bij kinderen

Uw kind is onder behandeling van een kinderarts van het Laurentius Ziekenhuis omdat er sprake is van obstipatie. In deze folder vindt u algemene informatie over obstipatie. Het is goed u te realiseren dat omstandigheden en ervaringen van kind tot kind en van ouder tot ouder kunnen verschillen.

Wat is obstipatie?

Men spreekt van obstipatie als de ontlasting moeizaam, hard of pijnlijk is. Veel kinderen hebben last van obstipatie.

Ontlasting wordt in de darmen gemaakt en bestaat uit onverteerde voedselresten, bacteriën, darmsappen en water. De ontlasting wordt door knijpen van de darm verplaatst naar het einde van de darm. Als de ontlasting aan het eind van de darm aankomt, ontstaat aandrang om te poepen. Als de darmen vol zitten met poep ontstaat er filevorming. Er komt steeds nieuwe ontlasting bij zonder dat er aan het eind ontlasting uit gaat. Hierdoor droogt de ontlasting uit en wordt hard. Uiteindelijk kunnen de darmen uitrekken waardoor het moeilijker wordt de aandrang te voelen. Er moet nu hard geperst worden om de harde poep eruit te krijgen en dat kan pijn doen. Door de pijn kan er angst voor het poepen ontstaan.

Oorzaken

Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben, soms is de oorzaak moeilijk te achterhalen. Er is zelden een lichamelijke oorzaak (ziekte).

Ons lichaam maakt van eten poep door samenwerking van het zenuwstelsel, spieren (bekkenbodem, maar ook anus) en darmen. Als deze samenwerking verstoord is, ontstaat obstipatie. Psychische factoren als pesten en spanningen kunnen hierbij ook een rol spelen.

Een veel voorkomende oorzaak van obstipatie is ophoudgedrag. Dit is het tegenhouden van ontlasting als het kind geen zin of tijd heeft om naar het toilet te gaan. Dit gebeurt niet altijd bewust. Ook de overgang naar ander voedsel, kan obstipatie veroorzaken. Bijvoorbeeld bij zuigelingen die van borstvoeding overgaan op flesvoeding. De darmen moeten wennen aan het nieuwe voedsel. Te weinig vezels en te weinig vocht kunnen beide obstipatie veroorzaken. Vezels stimuleren de darmbewegingen en nemen vocht op waardoor de ontlasting soepel blijft. Een tekort aan lichaamsbeweging kan de darmwerking doen verminderen.

Klachten

Obstipatie kan veel verschillende klachten geven. De belangrijkste klachten zijn een te harde en vaak pijnlijke ontlasting.

Pijn kan ontstaan door scheurtjes bij de anus; deze kunnen beetjes helder rood bloedverlies geven. Buikpijn is een veel gehoorde klacht en soms daarmee gepaard gaande eetlustvermindering. Soms is de buik opgezet door de grote hoeveelheid ontlasting in de darmen. Ook kunnen heftige darmkrampen optreden door het knijpen van de darm tegen een verstopping.

Veegjes poep in de onderbroek of grotere hoeveelheden dunne ontlasting kunnen het gevolg zijn van overloopdiarree. De dunne poep lekt langs de verstopping en deze wordt door de uitgerekte darm niet goed aangevoeld. Dit is een vervelend probleem waar het kind niks aan kan doen. Het is een gevolg van de obstipatie.

Er kunnen psychische problemen ontstaan bijvoorbeeld door schaamte of angst.

Urinegewinfecties en ongewild urineverlies kunnen veroorzaakt worden door obstipatie.

Behandeling

1. *Vezelrijke voeding*

Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goed ontlastingspatroon. Ze trekken vocht aan waardoor de ontlasting soepel blijft en hebben daarnaast een gunstige werking op de darmbewegingen. Daarnaast, en niet minder belangrijk, verminderen voedingsvezels de kans op overgewicht en hart en vaatziekten. Voedingsvezels zitten vooral in groente, fruit, volkorenproducten, ontbijtgranen en peulvruchten.

Het ontbijt activeert de darmwerking en kan dus beter niet overgeslagen worden. Gezonde voeding is voor ieder kind belangrijk. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij het voedingscentrum en de Maag Lever Darm Stichting.

Enkele websites:

www.voedingscentrum.nl (informatie over voeding)

www.mlds.nl (informatie over obstipatie)

www.spijsvertering.info

2. *Voldoende drinken*

Voldoende vocht is nodig om de ontlasting soepel te houden, in samenwerking met voldoende vezelinname. Goede vezelinname in combinatie met onvoldoende drinken kan de klachten verergeren. Een kind moet per dag minimaal 1 tot 1½ liter drinken, verspreid over de dag. Water is het beste, maar variatie zal de inname stimuleren.

3. *Gezond toiletgedrag*

Laat het kind direct naar het toilet gaan als het aandrang voelt, ook tijdens het eten. Geef het kind de rust en de tijd om te poepen. Bespreek ook met school dat dit belangrijke adviezen zijn, ook gedurende schooltijd. Soms kan het helpen het kind na elke maaltijd 5 minuten op het toilet te laten zitten. Het toiletbezoek kan aangenamer gemaakt worden met een stuk speelgoed of boekje dat speciaal voor het toilet is. Soms is intensievere toiletraining met hulp van het pedagogisch team of de orthopedagoog nodig.

4. *Lichaamsbeweging*

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag. Kinderen zijn tegenwoordig minder actief bezig door gebruik van spelcomputers, televisie, enzovoort. Voldoende lichaamsbeweging zorgt voor een betere darmwerking.

5. *Medicatie*

Als u eenmaal met uw kind bij de kinderarts bent, bestaan de klachten vaak al langer en zijn naast bovengenoemde adviezen ook medicijnen nodig om het probleem te verhelpen. Dit maakt de ontlasting zachter en laat de ontlasting vaker komen. Vaak is langdurig gebruik (maanden) nodig om de darmwerking volledig te herstellen. Dit kan zonder problemen, de darmen worden er niet 'lui' van.

In de eerste week kunnen de medicijnen meer klachten van buikpijn geven. Dit komt omdat de verstopping niet gelijk verholpen is. Dit is normaal en is geen reden de medicijnen te stoppen. Als na een week de ontlasting te dun is, is het soms nodig de medicatie iets te verminderen. De kinderarts zal met u bespreken welke hoeveelheid u minimaal dient te gebruiken.

Als de verstopping ernstiger is, is het soms nodig te beginnen met clysmas om de verstopping op te lossen. Zo'n clysmas kan op de afdeling door een verpleegkundige gegeven worden, maar u kunt het ook thuis doen. Via een slangetje wordt wat vloeistof via de anus naar binnen gebracht, waarop de verstopping verweekt.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de poli Kindergeneeskunde. Telefoon (0475) 38 20 25.