



Urotherapie

Adviezen voor kinderen met een plas- en/of poepprobleem

Ben je wat groter en plas je overdag of 's nachts nog in de broek of heb je problemen met poepen? Dan kom je op de kinder-continentiepoli (Kico).

We gaan samen met je kijken hoe je plast en poept en gaan je leren om je blaas helemaal leeg te plassen en op een goede manier te poepen. Je hoeft het trainen niet alleen te doen. We geven je tips waarmee je thuis aan de slag kunt gaan. We leren dat ook aan jouw ouders of verzorgers. Zo word je thuis zo goed mogelijk begeleid.

Deze folder is van jou. Zet je naam er maar op en neem hem iedere keer mee als je naar de kico-poli komt!

Algemene adviezen

Drinken

Om goed te kunnen plassen is het belangrijk dat je voldoende drinkt. Verdeeld over dag drink je minstens 7 keer 1 glas of beker van 200 ml. Begin 's morgens bij het ontbijt met 2 bekers en drink vervolgens bij elke schoolpauze 1 glas of pakje. Drink in de middagpauze als het kan 2 glazen en vergeet ook niet om na school te drinken. Zorg ervoor dat je rond het avondeten een liter of meer hebt gedronken. Dit mag vanalles zijn water, ranja, sap.

Probeer zo min mogelijk frisdrank met prik en ice-tea te drinken. Deze drankjes prikkelen namelijk je blaas. Na 18.00 uur kun je dan nog 1 of 2 glazen drinken.

Plassen

HOE moet je plassen?

- Ga rustig en ontspannen op de WC zitten. Rechtop met een iets holle rug, losse buik, losse billen, voeten plat op de grond of op een bankje, de benen iets van elkaar met de broek op de enkels, de armen losjes op de schoot of langs het lichaam.
- Neem de tijd. Probeer te luisteren of de plas in een keer komt.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Hou je buik slap en blaas tijdens het plassen zachtjes lucht uit je mond.
- Als je klaar bent met plassen, wacht dan heel even en wiebel van de ene bil op de andere om te kijken of er nog wat plas komt.
- Dan ben je klaar. Nog wel even je handen wassen!

WANNEER moet je plassen?

Let tijdens spelen, computeren, gamen en op school goed op de seintjes van je blaas. Als je voelt dat je moet plassen, ga je direct naar de wc. Je kunt beter meteen gaan plassen dan wachten tot je broek nat is. Als je de seintjes van blaas niet zo goed voelt, probeer dan met regelmaat naar de wc te gaan. Is het langer dan 2 uur geleden, ga dan naar de wc en probeer om te plassen.

HOE VAAK moet je plassen?

Ga 6 tot 7 keer plassen of vaker als je moet. NIET OPHOUDEN!

Probeer de plasmomenten goed te verdelen over de dag. Ga 's morgens 2 keer, 3 keer in de middag en dan nog 2 keer na het avondeten. Als je vaak genoeg naar de wc gaat, heb je de meeste kans om droog te blijven. Misschien blijft de blaasontsteking dan ook weg.

Stoelgang

Je darmen zitten in je buik. In deze darmen wordt je poep bewaard. Je hebt een dunne en een dikke darm. De dikke darm maakt je poep.

Je dunne darm is een soort zeef. In alles wat je eet zitten voedingsstoffen, zoals vitaminen en vetten. Deze voedingsstoffen heb je nodig om te groeien en te bewegen. In de dunne darm worden alle voedingsstoffen die je nodig hebt uit je eten en drinken gezeefd. Alles wat er daarna overblijft, gaat van je dunne darm naar je dikke darm. Daar wordt er poep van gemaakt. Je poep is dus eigenlijk het afval wat er overblijft.

Als je dikke darm krampbewegingen maakt, wordt je poep naar je endeldarm geduwd. In je endeldarm zitten een soort van voelsprietten. Als er poep in je endeldarm komt, dan krijg jij een seintje. Je voelt dan dat je moet poepen.

Helemaal onderin je endeldarm zit een kringspier. Dit is ook wel het deurtje van je darm. Het deurtje zit het grootste gedeelte van de dag dicht, zodat de poep niet in je onderbroek komt. Jij kan zelf het deurtje open zetten als je op de wc gaat zitten.

Het deurtje gaat dan open, je darm knijpt de poep eruit en jij duwt een beetje mee om de poep eruit te laten komen.

Wat is een goede stoelgang?








Eten en drinken doe je iedere dag. Jouw darmen maken dus ook iedere dag poep. Die poep moet er ook weer uit! Hoe langer de poep in je darmen zit, hoe harder en droger de poep kan worden.

Het allerfijnste zou dus zijn als je iedere dag kunt poepen en de poep zacht is.

Als je iedere dag zachte poep kan poepen, heeft de poep geen kans om hard en droog te worden. De poep maakt dan iedere dag plaats voor nieuwe poep.

Er zijn verschillende soorten poep, wij hebben ze allemaal een nummer gegeven. Kijk maar eens in het schema hieronder.

Bristol Stoelgangkaart

| | | |
|---------------|---|---|
| <i>Type 1</i> |  | <i>Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen</i> |
| <i>Type 2</i> |  | <i>Brokkelig, maar worstvormig</i> |
| <i>Type 3</i> |  | <i>Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak</i> |
| <i>Type 4</i> |  | <i>Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig</i> |
| <i>Type 5</i> |  | <i>Zachte klodders maar nog met duidelijke randen</i> |
| <i>Type 6</i> |  | <i>Zachte stukjes, vrij papperig</i> |
| <i>Type 7</i> |  | <i>Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof</i> |

De fijnste poep is nummer 4. Deze poep voel je goed aankomen, is zacht, doet geen pijn en komt gemakkelijk uit je darm als jij het deurtje openzet.

Sommige kinderen poepen niet iedere dag. Zolang de poep zacht blijft, is het niet zo erg om een keer een dag over te slaan. Maar hou het poepen dan goed in de gaten.

Als je niet iedere dag poept en de poep in de darm blijft zitten, kan dit ook voor ongelukjes met plassen zorgen. De poep duwt dan tegen de blaas. Het is dan erg moeilijk om goed leeg te plassen en dit kan weer voor een blaasontsteking zorgen. Zo zie je dat goed poepen voor veel andere zaken heel belangrijk is!

Een gevolg van niet goed poepen kan verstopping zijn. Met een moeilijk woord obstipatie genoemd. Dat betekent dat je darmen heel vol zitten met poep. De darm wordt er zelfs een beetje door uitgerekt. Hierdoor voel je niet meer goed dat er poep in je darm zit. De poep wordt dan harder en droger en kan ook pijn gaan doen. Ook kan het zijn dat je hierdoor poepongelukjes krijgt, omdat je de voelsprietten van je darmen niet meer goed voelt. Dat moeten we voorkomen!

| Goed voor je poep | Niet goed voor je poep |
|---|--|
| Veel drinken, 1,5 liter per dag | Weinig drinken |
| Water of ranja drinken | Chocomel drinken of frisdrank met prik |
| Rauwkost eten, zoals komkommer, paprika of wortel | Chocolade eten |
| Voldoende fruit eten, zoals appels of peren | Veel snoepen |
| Bruin brood | Wit brood |
| Poepen in een goede houding | Poepen in een verkeerde houding |
| Na het eten 10 minuten bewegen | Na het eten meteen tv kijken |
| Overdag voldoende bewegen | Overdag veel tv kijken |
| Gaan poepen als je het voelt | De poep ophouden |
| Meergranen of volkoren producten | Witte macaroni, wit brood, witte rijst |
| De tijd nemen om te poepen | Snel willen poepen |

Eten en drinken is erg belangrijk om goed te kunnen poepen. Maar niet al het eten en drinken is even goed. Sommige dingen zorgen ervoor dat de poep harder wordt en langer in de darm blijft zitten. Probeer daarom zoveel mogelijk dingen te eten die goed zijn voor jouw darmen, zoals groente, fruit en volkoren producten. Drinken is ook heel belangrijk. Veel drinken zorgt er voor dat je poep zacht blijft.

Verder is het van belang dat je voldoende beweegt. Wandelen, rennen, springen, fietsen en buiten spelen is erg goed voor je darmen. Als jij beweegt, gaan je darmen ook bewegen en komt de poep in beweging.

Zorg dat je goed op de wc zit als je gaat poepen. Ga rustig zitten op de wc, met je voeten plat op de grond. Als je voeten nog niet plat op de grond kunnen, pak dan een krukje erbij. Je bovenbenen zijn dan recht naar voren en je onderbenen recht naar beneden. Je voeten staan helemaal plat op de grond of op het krukje. Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.

Toiletzit

Soms vinden je darmen het een beetje lastig om aan te geven dat er poep inzit. Om je darmen te helpen hebben we een oefening bedacht die je na het eten kunt doen. Wij noemen deze oefening de toiletzit.

- Na het eten ga je eerst 10 minuten bewegen.
- Na deze 10 minuten ga je naar de wc om te poepen. Je gaat rustig en in de goede houding op de wc zitten. Probeer te poepen en pers een beetje mee als het nodig is. Je mag op de palm van je hand blazen om het poepen een beetje te helpen.
- Blijf 3 tot 5 minuten zitten en probeer te poepen. Als het niet lukt mag je opstaan na 3 tot 5 minuten
- Als je eerder hebt gepoept, dan mag je natuurlijk eerder van de wc af.

Als het poepen na alle tips nog steeds niet zo goed gaat, zijn er gelukkig ook nog andere manieren om jou te helpen. Er zijn medicijnen die ervoor zorgen dat de poep zacht wordt. De dokter kan deze aan jou geven.

Krijg je deze medicijnen, dan is het nog steeds belangrijk om op te letten met wat je eet en drinkt, goed te bewegen en in een goede houding op de wc te zitten.

Extra tips en adviezen

Ieder kind is weer anders en daardoor kan het zijn dat we voor jou nog een paar extra tips of adviezen hebben. Deze kun je hieronder opschrijven, zodat je ze niet kan vergeten! Of je schrijft de belangrijkste tips uit deze folder voor jezelf nog eens op.

Als je thuis nog vragen hebt, die je tijdens het poli bezoek wil stellen aan de dokter of de urotherapeute, dan kan je die hieronder alvast opschrijven. Ook mag je hier opschrijven hoe jij vindt dat het gegaan is de afgelopen tijd.

Afspraken

We gaan je natuurlijk volgen om te kijken hoe het met je gaat. Hiervoor gaan we je terugzien op de poli en tussendoor met je ouders bellen.

Hieronder kun je bijgehouden wanneer je naar de poli komt en wanneer we jou en je ouders bellen.

Zorg dat je deze folder bij je hebt als je naar de poli komt!

| Datum | Tijd | Afspraak |
|-------|------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Veel succes met oefenen !

Het KinderContinentie team (Kico) is bereikbaar op de dinsdagochtend:

- Telefoon poli kindergeneeskunde (0475) 382025
- Email kicopoli@lzo.nl

Janneke Raaijmakers, kinderarts
Loes Metsemakers, urotherapeut
Gerdie Smeets, urotherapeut

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzo.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290050 - Kindergeneeskunde - februari 2024