

Verstopping en broekpoepen bij kinderen

Obstipatie en fecale incontinentie

Uw kind heeft last van verstopping (obstipatie) of broekpoepen (fecale incontinentie). Dit is vervelend en lastig voor uw kind, maar ook voor u als ouder of verzorger. Verstopping of broekpoepen kan een hardnekkig en langdurig probleem worden. Het is dus belangrijk om dit zo vroeg mogelijk aan te pakken. In deze folder leest u meer over de oorzaken, gevolgen en mogelijke oplossingen.

Verstopping is de meest voorkomende aandoening op kinderleeftijd. Geschat wordt dat tenminste 100.000 kinderen in Nederland last hebben van verstopping of broekpoepen.



Mogelijke oorzaken

Verstopping (obstipatie)

Van obstipatie of verstopping is sprake als het kind:

- minder dan twee keer per week moet poepen. Dit vaak ook in combinatie met broekpoepen (onvrijwillig verlies van ontlasting).
- de ontlasting ophoudt.
- pijnlijke, harde of keutelige ontlasting heeft.
- grote hoeveelheden ontlasting in het toilet of de luier.
- ontlasting heeft die voelbaar is in de buik of in de endeldarm.

Zindelijkheid

Vooraf bij jonge kinderen is het gevolg van pijn dat ze proberen de ontlasting op te houden, bijvoorbeeld door staande en met gekruiste benen de 'verkeerde kant op te persen'. Zindelijkheidstraining kan in zo'n situatie problemen opleveren. Het kind is immers bang om te drukken. Dwingen helpt niet en maakt het kind vaak nog angstiger.

Wat kunnen de gevolgen zijn?

Wanneer het poepen moeilijk gaat en pijnlijk is, zal uw kind de ontlasting zo lang mogelijk uitstellen. Harde en soms pijnlijk ontlasting kan scheurtjes veroorzaken in het slijmvlies van de endeldarm of in de anus. Andere klachten zijn slechte eetlust, hangerigheid, perioden met koorts, overloopdiarree, herhaalde blaasontstekingen en in de broek plassen.

Wat kan er aan gedaan worden?

Het is erg belangrijk om het probleem van verstopping en broekpoepen zo vroeg mogelijk aan te pakken. Gezonde leefregels zijn van groot belang bij de aanpak van broekpoepen:

- Zorg voor vezelrijke voeding (bruin brood, groente en fruit).
- Laat uw kind dagelijks 1,5 liter drinken. Teveel drinken is niet goed, dit kan namelijk de eetlust bederven.
- Stimuleer uw kind om voldoende, ongeveer een uur per dag, te bewegen.

Naast de gezonde leefregels zijn er nog een aantal mogelijkheden die kunnen bijdragen aan de oplossing van het probleem:

- Zorg voor regelmaat en rust in het gezin.
- Laat uw kind drie keer per dag, bij voorkeur na het eten, gedurende vijf minuten naar het toilet gaan. Laat uw kind dan 5 keer drukken met de onderbuik.
- Zorg ervoor dat uw kind comfortabel op het toilet kan zitten. Zorg eventueel voor een voetenbankje of een brilverkleiner.
- Licht de leerkracht in over het probleem en maak afspraken over toiletbezoek tijdens schooltijd. Belangrijk is dat uw kind naar het toilet mag wanneer er een gevoel van aandrang bestaat.
- Geef uw kind complimenten als hij of zij probeert te poepen, ook al is dit zonder resultaat.
- Reageer zo neutraal mogelijk wanneer uw kind in de broek heeft gepoept.
- De motivatie van uw kind is erg belangrijk voor het bereiken van resultaat. Met positieve aandacht bereikt u het meest.

Wanneer naar de dokter?

Wanneer de verstopping of het broekpoepen langer dan twee maanden aanhoudt, is het verstandig een arts te raadplegen. Dit kan de huisarts of schoolarts zijn. Deze kan uw kind doorverwijzen naar het BoKIT van het Maasziekenhuis.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over dit onderwerp of heeft u vragen over het BoKIT, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Kindergeneeskunde. De poli is van maandag tot en met vrijdag te bereiken.

Polikliniek Kindergeneeskunde

Telefoon: 0485-84 55 05

Internet www.maasziekenhuispantein.nl