

MOEILIJK KUNNEN POEPEN

VERSTOPPINGEN

Inleiding

Jij bent bij de arts geweest, omdat jij moeilijk kan poepen. Dit noemen ze in het ziekenhuis ook wel een verstopping. In deze folder vertellen wij hier meer over en geeft de arts tips.

Wat is verstopping?

Bij een verstopping lukt het jou niet goed om te poepen. Vaak spreekt de arts van een verstopping als kinderen minder dan 3 keer per week kunnen poepen. Hierdoor kan jij last krijgen van buikpijn. Ook kan jouw poep hard zijn, waardoor het pijn doet.

Helaas komt een verstopping vaak voor. Dit betekent dat jij niet de enige bent die hier last van hebt. Ongeveer 30% van de kinderen krijg hier eens mee te maken. Bij veel kinderen is het een terugkerend probleem. Vaak is het niet kunnen poepen erg vervelend, maar gelukkig niet gevaarlijk. Bij de meest kinderen (ongeveer 95%) is er niets ergs aan de hand.

Wat is een normaal poep patroon?

Hoe vaak jij kunt poepen is per kind en leeftijd anders.

Bij baby's

Bij baby's kan het aantal keer poepen verschillen. Dat hangt af van het soort voeding dat ze drinken. Dit kan 1 tot 7 keer per dag zijn of juist 1 keer per week. Soms kan een verandering in voeding verstoppingen veroorzaken. Denk aan de overgang van borstvoeding naar flesvoeding. Baby's persen vaak bij het poepen. Dit is niet altijd een teken dat ze niet kunnen poepen.

Bij kinderen

Kinderen tot 4 jaar poepen meestal 2 tot 3 keer per dag. Ben jij ouder dan 4? Dan poepen kinderen vaak maar 1 of 2 keer per dag.

Klachten bij verstopping

Als jij niet goed kunt poepen, dan heb je last van:

- Harde poep.
- Builpijn.
- Weinig poepen.
- Pijn tijdens het poepen.
- Je moet hard persen om te poepen.
- Soms zit er bloed op het toiletpapier door een scheurtje in de anus.
- En dikke en opgeblazen aan.
- Weinig zin in eten.
- Soms probeer je de poep tegen te houden. Dit doe je door de billen samen te knijpen of je benen te spannen.
- Verandering in gedrag.
- Soms kan er wat poep in je ondergoed terecht komen.
- Je kunt last krijgen van 'overloopdiarree'
- Blaasontsteking en ongewild plas verliezen.
- Het kan je sociale leven beïnvloeden of schoolverzuim veroorzaken.

Het gesprek met de arts

De arts begrijpt vaak snel wat er aan de hand is door te luisteren naar jouw verhaal, de klachten en lichamelijk onderzoek. Het is belangrijk om te vertellen aan de arts:

- Hoe vaak je normaal gesproken naar de wc gaat;
- Hoe lang je al last hebt van het niet kunnen poepen;
- En hoe erg het is.

Hou een poepdagboek bij om dit goed te kunnen vertellen. Hierin schrijf jij op wanneer je naar de wc bent geweest.

Soms kan de arts in jouw buik voelen of jij last hebt van harde poep. Soms controleert de arts ook even de anus op eventuele scheurtjes. Meestal is ander onderzoek niet nodig.

Aan de ouders

Ook de ontwikkeling van uw kind, de voedingsgewoonten en gezins- en schoolsituatie zijn belangrijke gegevens. Neem dit ook mee naar het gesprek.

De oorzaken

Vaak is het lastig om te weten waar het probleem vandaan komt. We weten wel wat het probleem kan veroorzaken, namelijk:

- Het eten van ongezond eten met te weinig vezels, veel suiker en koolhydraten.
- Veel zoete dranken met prik en chocomelk.
- Niet genoeg water drinken.
- Sommige medicijnen kunnen harde poep veroorzaken.
- Te vaak proberen de poep tegen te houden.
- Pijn bij de anus door bijvoorbeeld een scheurtje, waardoor je de poep probeert tegen te houden.
- Problemen met zindelijkheidstraining.
- Geen vaste routine hebben.
- Stress, angst en spanning. Bijvoorbeeld door problemen op school of thuis.

Wat kan jij zelf doen?

Gelukkig kun jij samen met jouw ouders veel zelf doen om de klachten te verminderen. Vaak heeft het te maken met meerdere dingen. Daarom bestaat het advies uit 3 delen:

1. Jouw voeding en eten;
2. Jouw wc-bezoek;
3. Algemene tips!

Advies 1: Jouw voeding en eten

- Zorg voor een regelmatig eetpatroon.
- Zorg voor voldoende vezelrijke voedingsstoffen. Denk aan volkoren producten, groente en fruit (gewassen, maar liefst ongeschild).
- Verminder het eten van bananen, chocolade, snoep en suikers.
- Drink voldoende water! Het liefst 1 tot 1.5 liter per dag.
- Neem geen zoete dranken met prik, chocolademelk. En niet neem teveel melkproducten.

Advies 2: Jouw wc-bezoek

- Ga vaker naar de wc. Bijvoorbeeld na iedere maaltijd even 5 minuten. Persen mag.
- Zorg ervoor dat jij lekker en ontspannen op de toilet zit. Gebruik bijvoorbeeld een voetenbankje. Neem de tijd en vraag hulp aan jouw papa of mama.
- Op de toilet is het niet handig om een boek of iPad te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat jij wordt afgeleid.

Aan de ouders:

- Beloon uw kind na afloop voor de goede inzet. Ook als het poepen niet gelukt is.
- Moedig uw kind aan om bij aandrang direct naar het toilet te gaan. Ophouden van de poep is niet goed.

Advies 3: Algemene tips

- Zorg voor een regelmatig en goed dagpatroon. Dit is heel belangrijk, omdat dit duidelijkheid en vertrouwen geeft.
- Beweeg zoveel mogelijk. Dit helpt jouw darmen!

Aan de ouders:

- Een regelmatig en gestructureerd dagpatroon is belangrijk. Dit geeft duidelijkheid en vertrouwen. Hierdoor weet uw kind waar het aan toe is, voelt zich veilig en heeft meer grip op de eigen situatie.

Wat kan de arts doen?

Soms helpen de genoemde adviezen niet goed. En blijf jij last hebben. In dat geval kan de arts medicijnen voorschrijven. Deze helpen jou om weer normaal te kunnen poepen. Er zijn verschillende soorten medicijnen. Vaak kiest de arts eerst voor Macrogol. Dit bevat onverteerbare vezels die vocht aantrekken. Jouw poep blijft hierdoor zacht, waardoor dit makkelijker door jouw darmen gaat. Werkt dit medicijn niet goed? Dan kan de arts kiezen voor Bisacodyl. Dit prikkelt de darmen.

Als echt niks helpt, dan kan soms een klysma nodig zijn. Dit is een medicijn dat via de anus door de verpleegkundige wordt gegeven. Dit is vaak een tijdelijke oplossing, omdat dit niet zo fijn is. Ook kunnen de darmen nog met een vloeistof worden schoongemaakt. Vastzittende poep komt zo los. Hierdoor kan jij

weer poepen. Dit kan na uitleg en instructie van een verpleegkundige ook thuis door jouw ouders worden gedaan.

De duur van de behandeling

Vaak heb jij al een tijdje last. Hierdoor kan het soms even duren voor jij weer goed kunt poepen. Om te zorgen dat jij geen last meer krijgt, blijf jij even een tijdje het medicijnen gebruiken. Dit kan soms wel een maand zijn. Te vroeg stoppen zorgt namelijk ervoor dat de klachten weer terugkomen. Volg altijd netjes het advies van de arts.

Opname in het ziekenhuis

Heel soms is het nodig om even kort in het ziekenhuis te blijven. Als dit het geval is dan hoor jij dat van de arts. Dit kan namelijk nodig zijn om een grote hoeveelheid harde poep uit jouw darmen te halen.

Aanvullende opties

Heb jij vaker last en helpen de adviezen niet? Dan kan het soms nodig zijn om eens te praten met de kinderpsycholoog. Hij of zij gaat jou helpen! En heel soms kan een bezoek aan onze bekkenbodempfysotherapeut helpen. Dit zal de arts met jou bespreken.

Vragen?

Heb jij of je ouders nog vragen? Dan mag je contact opnemen met jouw huisarts. Of eventueel de (vaste) kinderarts. De polikliniek Kindergeneeskunde is telefonisch bereikbaar via 010 - 461 6225 (Gasthuis) of 010 - 893 0000 (Vlietland).