



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Obstipatie bij het kind
Verpleegeenheid 430 - pediatrie
Route 430

Inleiding

Je kind wordt opgenomen in het ziekenhuis omwille van moeilijke stoelgang of obstipatie. Graag geven we wat meer uitleg over onze aanpak van dit probleem.

We bespreken wat obstipatie precies is, we maken je wegwijs in onze behandeling en we bekijken hoe we dit in de toekomst trachten te voorkomen.

Obstipatie zien we steeds vaker bij kinderen. De aanpak is niet altijd evident en houdt niet op na de opname. Daarom willen we je met deze brochure grondig voorbereiden en je uitleggen hoe je als ouder je kind kan helpen. We willen dan ook wijzen op het belang van jouw aanwezigheid om het kind te motiveren, om de aangeboden informatie te verwerken en om de behandeling thuis voort te zetten.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kan je terecht bij iemand van ons team.

Wat is obstipatie ?

Wat is een normaal stoelgangspatroom?

Een pasgeborene maakt ongeveer vier keer per dag stoelgang. Geleidelijk aan vermindert dit. Een baby van vier maanden maakt ongeveer twee keer per dag stoelgang. Rond de leeftijd van vier jaar wordt het stoelgangspatroom van een kleuter vergelijkbaar met dat van een volwassene. Maar ook bij volwassenen zien we grote verschillen. Sommige volwassenen en kinderen maken tot drie keer per dag stoelgang, anderen slechts drie keer per week. Gemiddeld stellen we vast dat kinderen dagelijks een keer stoelgang maken.

Wat is obstipatie?

We spreken van obstipatie wanneer het kind minder dan drie keer per week stoelgang maakt of wanneer er harde, pijnlijke stoelgang is. Wanneer dit langer dan zes maanden duurt, spreken we van chronische obstipatie of van constipatie.

Signalen die kunnen wijzen op obstipatie

- harde stoelgang;
- pijn bij het maken van stoelgang;
- buikpijn;
- ophoudmanoeuvres die soms gelijken op persmanoeuvres;
- veegjes in de broek en/of stoelgang in de broek;
- veranderd gedrag zoals een stille, teruggetrokken houding of net heel druk en ongedurig;
- verminderde eetlust;
- bedwateren.

Wat veroorzaakt obstipatie ?

Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben, zowel lichamelijk als psychisch:

- **Erfelijk:** een te trage of te snel werkende darm kan erfelijk zijn.
- **Verkeerde voedingsgewoontes:** vezelarme voeding stimuleert de darmen te weinig waardoor de ontlasting hard wordt. Ook bij weinig drinken wordt ze droog.
- **Weinig lichaamsbeweging:** wanneer kinderen onvoldoende buiten spelen of sporten en langdurig televisie kijken of computeren ontstaat verstopping omdat de darmen lui worden.
- **Niet durven:** kinderen kunnen bang zijn op vreemde toiletten zoals op school waardoor ze hun stoelgangreflex onderdrukken. Daarnaast kunnen ze pijn hebben wanneer ze stoelgang maken doordat er een klein scheurtje in de anus zit, waardoor de ontlasting nog meer opgehouden wordt.
- **Emoties:** sterke emoties bij kinderen zoals de geboorte van een broertje of zusje, spanningen thuis, stress, geplaagd worden of moeilijk meekunnen op school kunnen obstipatie veroorzaken.
- **Een te vroege start van de zindelijkheidstraining:** wanneer het kind nog niet goed begrijpt wat er verwacht wordt, kan het net ongepast ophoudgedrag aanleren.
- **Ophoudgedrag:** spelen, tv kijken en computeren zijn voor een kind vrijwel altijd belangrijker dan naar het toilet gaan. Daarnaast mogen veel kinderen op school niet naar het toilet tijdens de les. Zo komen kinderen vaak in een vicieuze cirkel terecht. Ze hebben ophoudgedrag ontwikkeld en raken verstopt. De ontlasting wordt hard waardoor kinderen meestal hard moeten persen en dit doet pijn. Daarom houden ze hun ontlasting liever op. Doordat de darmen zijn uitgezet door alle opgehouden stoelgang, voelen de kinderen vaak niet meer dat ze naar het toilet moeten waardoor ze ongewild in hun broek doen.
- **Het gebruik van bepaalde geneesmiddelen.**
- **Bepaalde aangeboren aandoeningen** kunnen de oorzaak zijn van obstipatie. Denk aan de ziekte van Hirschprung of ruggemergafwijkingen.

Meestal is er sprake van een samenloop van verschillende factoren waardoor er obstipatie ontstaat. Een uitgebreide informatieverzameling en observatie door de arts, verpleegkundige, diëtist en orthopedagoog is daarom noodzakelijk om jou en je kind optimaal te kunnen helpen.

Hoe wordt obstipatie behandeld ?

Diagnose

Vooraleer we je kind opnemen in het ziekenhuis is het bij de kinderarts langs geweest. Misschien heb je al meerdere behandelingen thuis uitgeprobeerd, die niet het gewenste resultaat gaven.

De kinderarts zal jou en je kind bevragen over de aard van het probleem en de al toegepaste remedies. De arts zal nagaan of er een lichamelijke oorzaak is van de obstipatie. Dit kan door bijvoorbeeld een bloedonderzoek, een onderzoek van de anus en de darm.

Is er geen lichamelijke oorzaak van de obstipatie, dan kan de arts een opname aanbevelen, met intensieve behandeling van het probleem.

Behandeling

De behandeling is gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Medische behandeling**
- 2. Voedingsadvies**
- 3. Adviezen van de kinesitherapeut**
- 4. Pedagogische adviezen**

1. Medische behandeling

Dit zorgt ervoor dat de darmen van je kind worden leeggemaakt. Stoelgang die te lang in de darm aanwezig was, is niet zomaar te verwijderen. De arts schrijft voor de eerste dag een lavement (Cleen) voor. Dit is een oplossing die wordt toegediend langs de aars. Dit laxermiddel maakt de stoelgang zachter. Vanaf dag 2 starten we met een tweede laxermiddel, Kleanprep, om de stoelgang uit de darmen weg te spoelen. Deze vloeistof wordt toegediend via een maagsonde die 's morgens wordt geplaatst en twee tot drie dagen ter plaatse blijft. Grote kinderen kiezen soms om de medicatie op te drinken. Dit wordt dan met de arts besproken.

2. Voedingsadvies

De diëtist(e) zal minstens twee keer bij je langs komen om je te helpen de voedingsgewoonten van je kind te optimaliseren.

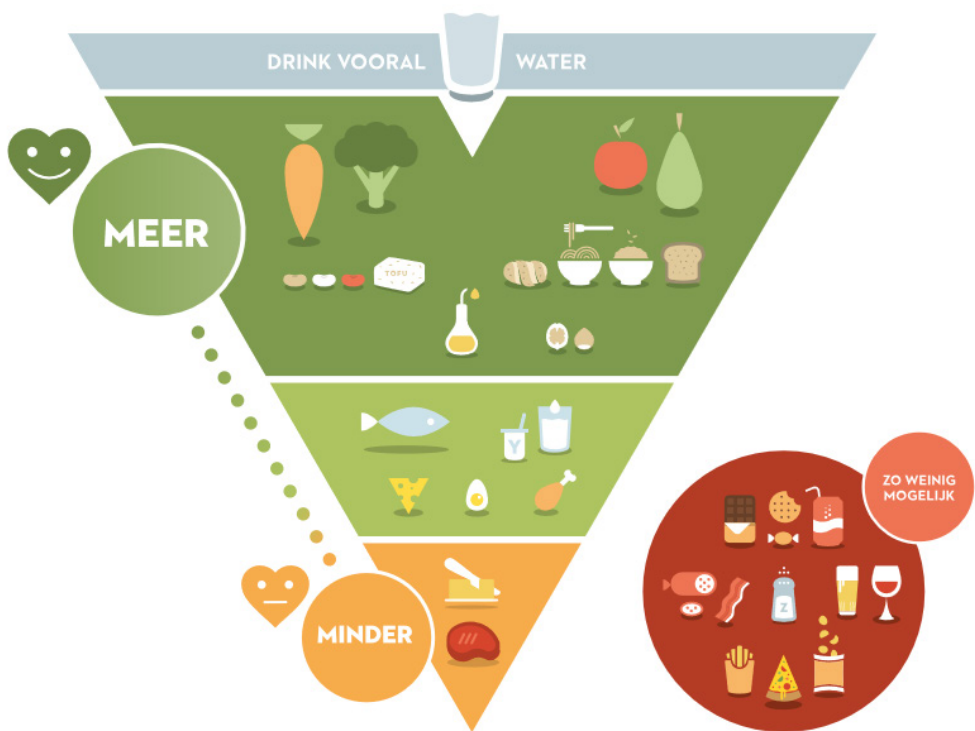
Zij bevraagt je over de voedingsgewoonten thuis, geeft tips over gezonde voeding en helpt je zoeken hoe je - indien nodig - bestaande gewoonten kan aanpassen om je kind zo goed mogelijk te helpen.

Hieronder volgt een overzicht van de algemene voedingsrichtlijnen voor een gezonde voeding om constipatie te voorkomen:

- zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging;
- drink voldoende water;
- eet voldoende vezels door
 - fruit
 - groenten
 - volkoren producten zoals volkorenbrood, havermout, volkoren pasta, zilvervliesrijst en aardappelen
 - peulvruchten
 - noten (pasta) en zaden
- Neem dagelijks een gezond ontbijt. De regelmaat en samenstelling ervan is belangrijk.
- Beperk suikerrijke tussendoortjes zoals fruitsap, frisdrank, suikerrijke melkdrankjes, suikerrijke melkproducten, koekjes en snoep.
- Jong geleerd is oud gedaan. Voedingsgewoontes aanleren maakt deel uit van de opvoeding. Onze orthopedagoge kan helpen om nieuwe gewoontes op een verantwoorde manier aan je kind aan te leren.
- Kies voor vetstoffen en oliesoorten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren.

**Gouden regel: De OUDER bepaalt wat, wanneer en waar het kind eet.
Het KIND bepaalt hoeveel het eet.**

De diëtist(e) stelt samen met jou en je kind een dagschema op voor een gezond en gevarieerd eetpatroon.



GEMIDDELDE AANBEVELINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

	peuters (1,5-3 jaar)	kleuters (3-6 jaar)	6-11 jaar	12-18 jaar
water	0,5 liter	0,5 - 1 liter	1,5 liter	1,5 liter
brood (bruin) aardappelen (gekookt)	1-3 sneden 1-2 stuks	3-5 sneden 1-4 stuks	5-9 sneden 4-5 stuks	7-12 sneden 4-5 stuks
groenten (vers, diepvries)	50-100 g	100-150 g	250-300 g	300 g
fruit (vers)	1-2 stuks	1-2 stuks	2 stuks	3 stuks
melk en melkproducten	2 à 3 bekertjes (500 ml) (volle melk)	2 à 3 bekertjes (500 ml) (volle melk tot 3 à 4 jaar)	3 glazen (halfvolle melk)	4 glazen (halfvolle melk)
kaas	1/2 sneetje	1/2 - 1 sneetje	1 sneetje	1-2 sneetjes
vlees, vis, ei, vervangproduct	25 - 50g (rauw gewogen)	50 - 75g (rauw gewogen)	75-100 g (bereid gewogen)	100 g (bereid gewogen)
Peulvruchten (gekookt)	50 g	100g	150 g	150g
Noten(-pasta, -moes) en zaden	10 g	15g	1 handje (15-25g)	1 handje (15-25g)
smeervet bereidingsvet	1 koffielepel (5g) 1 eetlepel (15g)	1 koffielepel (5g) 1 eetlepel (15g)	1 koffielepel (5g) 1 eetlepel (15g)	1 koffielepel (5g) 1 eetlepel (15g)
beweging		minstens 60 min.	minstens 60 min.	minstens 60 min.

STANDAARDMATEN

1 sneede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30 g - 35 g

1 aardappel = 50 g - 70g

1 eetlepel groenten = 30 g

1 stuk fruit = 125 g

1 glas melk = 150 ml

1 sneetje kaas = 20 g

vetstof voor 1 sneede brood (dun besmeerd) = 5 g vetstof

1 eetlepel bereidingsvet = 10 à 15 g

3. Adviezen van de kinesitherapeut

De kinesitherapeut voorziet minstens 2 contacten tijdens de opname. Hij zal jou en je kind technieken leren om het maken van stoelgang te vergemakkelijken.

- Eerst en vooral heeft de therapeut aandacht voor een goede, stabiele en ontspannen zithouding op het toilet om het maken van stoelgang te vergemakkelijken. We passen onze houding aan door ons bekken achterwaarts te kantelen of te hurken. Gelijktijdig moeten we persen met de buik en de bekkenbodemspieren ontspannen. Op een potje heeft je peuter of kleuter de ideale houding: gehurkt en met de voeten stevig en veilig op de grond. Kinderen die het grote toilet gebruiken moeten met de voeten plat kunnen steunen en met de knieën even hoog komen als het zitvlak. Een trapje voor het toilet en een toiletbrilve kleiner helpen voor een ontspannen zithouding.
- De kinesitherapeut kijkt na of het persen op een correcte manier gebeurt. Indien nodig stuurt hij de bestaande perstechniek bij. Kinderen met stoelgangproblemen persen vaak te hard en moeten aangemoedigd worden om op een rustige, gecontroleerde manier te persen.
- Bij sommige kinderen wordt een verkeerd gebruik van de sluitspier vastgesteld. Dan leert de kinesitherapeut hoe je kind deze spier correct kan aanspannen, ontspannen en ontsluiten. Soms maakt hij hierbij gebruik van een biofeedback apparaat. Je kind kan dan op een computerscherm zien wanneer hij zijn sluitspier aanspant of ontspant. Zo kan het een betere bewustwording en controle over de spier bekomen.

4. Pedagogische adviezen

De orthopedagoge plant dagelijks een gesprek met jou en je kind. Zij zal jullie begeleiden door de eerste intensieve dagen en jullie tips meegeven voor thuis.

- Tijdens de opname starten we met toilettraining en stimuleren we een gezond drinkgedrag. Kinderen met obstipatie moeten tijd leren maken en rustmomenten inbouwen om naar het toilet te gaan. Wanneer we kinderen elke dag op dezelfde momenten naar het toilet sturen en regelmatig laten drinken, wordt dit na veel oefenen een nieuwe gewoonte. Om dit aan te leren, gebruiken we een dagboekje of dagschema met een beloningssysteem. De orthopedagoge leert jou en je kind om dit gepast te gebruiken.
- Je kind krijgt tijdens de opname adviezen van de arts, de kinesitherapeut en de diëtiste. De orthopedagoge bespreekt met jullie een aantal opvoedingstips om dit beter te doen lukken. Elk kind heeft zijn eigen temperament en elk gezin zijn eigen gewoontes. De orthopedagoog neemt de tijd om jullie te leren kennen en samen te zoeken naar een gepaste aanpak.
- We willen graag de aandacht vestigen op het belang van gezonde eetgewoontes. Tijdens de opname vragen we om samen met je kind aan tafel te eten, met de TV uit.

Blijven oefenen!
Nieuwe gewoonten
aanleren vraagt tijd!

Bij ongelukjes reageer je
beter neutraal, dus niet
mopperend of boos!

Geef je kind positieve
aandacht bij elke stap in de
goede richting!

Overzicht van de behandeling tijdens een opname op onze dienst. Dit kan dagelijks door de kinderarts en het team aangepast worden volgens de noden van je kind.


		DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5
Ontbijt	Opname om 9 uur	Ontbijt				
Kleanprep		Start : Drinken of via maagsonde	x	x		Start movicol
Gesprek kinderarts	x	x	x	x		x
Gesprek orthopedagoog	x	x	x	x		x
Gesprek diëtist		x		x		
Contact Kinesitherapeut	x		x			x
Middagmaal						Ontslag met controle-afspraken
Lavement (Cleen)	x					
Avondmaal						
Laxoberon		x	x	x		

Hoe problemen voorkomen in de toekomst ?

- Houd ook thuis de aangeleerde aanpak vol. Iedereen heeft tijd nodig om zich de nieuwe gewoontes eigen te maken.
- Neem thuis de informatie die je hebt gekregen van de verschillende zorgverleners nog eens door.
- Elk kind is anders. Iedereen maakt op regelmatige tijdstippen stoelgang en er is vaak een patroon terug te vinden. Bij sommigen bijvoorbeeld drie keer per dag, bij anderen drie keer per week.
- Pas indien nodig de voeding aan voor het hele gezin. Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk en zo wordt het 'probleemkind' geen uitzondering.
- Moedig je kind aan om buiten te spelen of te sporten en beperk tv kijken en computeren of gamen. Beweging geeft je kind een goed gevoel, voorkomt overgewicht en zorgt op een gezonde manier voor een actievere darm.
- Motiveer je kind om zich aan de gemaakte afspraken te houden. Samen zijn jullie een 'winning-team'.
- Werk thuis verder met de dagbladen of dagboekje om de stoelgangstraining op te volgen. Bij een controle bij de kinderarts kan je dit meebrengen om samen de evolutie te bespreken.
- Gebruik een beloningssysteem tot je kind de training volledig zelfstandig voortzet. Om de nieuwe gewoontes te onderhouden kan je je kind af en toe verrassen met een leuke beloning.

Wanneer het probleem onvoldoende verbetert of terugkeert, aarzel dan niet om advies te vragen bij de kinderarts of het team van de pediatrie.

**Indien je nog vragen hebt, bel dan gerust naar
verpleegeenheid 430 - pediatrie - tel. 015 89 24 30**



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

B0282 18-07-2023