

Belangrijke informatie voor ouders (bij een kind met ontlastingsproblemen)

Voedingspatroon

Veel kleuters krijgen vezelarme tussendoortjes zoals rijstwafels en soepstengels. Ook oudere kinderen eten vaak vezelarme producten zoals witbrood, beschuit, witte rijst en macaroni. Deze producten verhogen de kans op vaste ontlasting.

Vezels

Geef een kind met een verhoogde kans op obstipatie vezelrijke voeding. Vezels zijn onverteerbare stoffen die in plantaardige producten zitten. Oplosbare en niet-oplosbare vezels zijn van belang voor een goede stoelgang.

- **oplosbare vezels** zitten in groenten, fruit en peulvruchten. In de darm werken bacteriën op deze vezels in. Hierbij komen stoffen vrij die de darmen tot beweging aanzetten en de ontlasting smeuïger maken. Tegelijkertijd zorgen ze ervoor dat de ontlasting niet te dun wordt.
- **niet-oplosbare vezels** komen voor in volkorenproducten en noten. Deze vezels zuigen in de darm water op. Hierdoor wordt de ontlasting zacht. Omdat de werking van deze vezels berust op de opname van water, is het belangrijk dat uw kind voldoende drinkt.

Aanbevolen zijn:

- rauwkost
- sla
- bruin brood
- fruit
- meergranen rijst, macaroni en spaghetti
- andere meergranen producten

Krijgt uw kind ondanks de voorzorgsmaatregelen obstipatie, geef dan geen voeding die tot gasvorming in de buik kan leiden, zoals:

- uien
- prei
- spruitjes
- koolsoorten (met uitzondering van bloemkool en broccoli)
- witte bonen
- sterk gekruide producten
- koolzuurhoudende dranken
- kauwgom

Uw kind heeft door de obstipatie al last van een soms pijnlijke opgezette buik. Door bovengenoemde voeding zal dit alleen maar erger worden.

Drinkpatroon

Zorg dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting smeuïg. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Wij adviseren aan schoolgaande kinderen om minstens anderhalve liter te drinken. Bij warm weer en koorts zweet uw kind meer dan normaal. U kunt in die situaties dan ook het beste extra vocht geven.

Kinderen verzetten zich soms tegen drinken. Het helpt om dan met je kind af te spreken hoeveel hij per dag drinkt. Neem een liter- of anderhalve literfles. Vul deze met water en iedere keer als het kind een beker thee, melk of andere drankjes gedronken heeft, mag hij die hoeveelheid uit de waterfles halen. Zo wordt zichtbaar gemaakt hoeveel het kind die dag gedronken heeft en maak je er een soort wedstrijd van. Wij noemen dat voor de kinderen 'de truc met de fles'.

Beweging

Veel kinderen bewegen veel minder dan vroeger. Na een schooldag gaan ze televisie kijken of computeren. Stimuleer uw kind om buiten te spelen. Voor regelmatige ontlasting is voldoende beweging van groot belang, dit stimuleert de darmbeweging.

Het is voor veel functies goed om uw kind aan sport te laten doen en ook fietsen of lopen naar school is gezonder dan met de auto. Verder is het aan te raden uw kind na de maaltijd eerst ongeveer tien minuten te laten bewegen (buiten spelen, touwtje springen of rennen) en daarna pas naar het toilet te laten gaan. Meteen na het eten voor de televisie gaan zitten is niet bevorderlijk voor een goede stoelgang.

Lichaamshygiëne

Als uw kind geïrriteerde billen heeft, kan de ontlasting pijn veroorzaken. Hij zal de ontlasting ophouden om de pijn te voorkomen. Ook dit kan tot obstipatie leiden.

Zorg er daarom voor dat de irritatie zo snel mogelijk minder wordt. Dit doe je door de huid schoon te houden met water. Gebruik liever geen zeep of geparfumeerde tissues, omdat deze de huid uitdrogen en een droge huid kwetsbaarder is. Verder is het van belang dat uw kind geen broeierige kleding draagt, zoals kleding van nylon.

Toilethouding

De toilethouding is erg belangrijk voor deze kinderen. Laat uw kind goed op de wc zitten, de voeten moeten plat op de grond komen. Als dat niet lukt, gebruik dan een krukje zodanig dat de voeten, onderbenen en bovenbenen in hoeken van 90 graden staan. Is het kind nog wat jonger, in de kleuterleeftijd of is het klein van stuk, dan is soms een brilverkleiner nodig.

Met deze toilethouding is de kans op ontspannen van buik, billen en bekkenbodemspieren het grootst. Laat het kind de buik slap houden en gedoseerd mee persen om de ontlasting te laten komen. Maak het op het toilet gezellig: een boekje lezen mag.

Door langdurige ophoping van ontlasting is de darm uitgerekt en wordt het signaal dat de endeldarm gevuld is, te laat afgegeven. Daarom is het nodig dat kinderen op vaste tijden op het toilet gaan zitten, bij voorkeur na de maaltijd.

Medicijnen tegen obstipatie bij kinderen

Als uw kind een verhoogde kans heeft op obstipatie, kan het zijn dat de arts uw kind medicijnen voorschrijft voor de ontlasting. Deze medicijnen kunnen, in combinatie met de genoemde maatregelen, helpen om de ontlasting makkelijker te laten komen.

Het is belangrijk dat u uw kind deze medicijnen blijft geven, soms gedurende weken of maanden. De arts beslist wanneer de medicijnen worden afgebouwd, zodat de darmen eraan wennen het zonder medicijnen te doen. Alleen in het geval van echte diarree kan je hiermee tijdelijk stoppen.

De volgende medicijnen worden gebruikt:

bulkvormers

Bulkvormers trekken vocht aan en zijn eigenlijk extra vezels. Metamucil®, Volcolon®, Normacol® en zemelen zijn bulkvormers.

Als uw kind deze medicijnen krijgt, is het van belang dat uw kind voldoende drinkt. Deze medicijnen houden namelijk vocht vast, waardoor de ontlasting meer volume krijgt. Dit zorgt ervoor dat de beweging van de darm

wordt gestimuleerd.

weekmakers

Tot de categorie 'weekmakers' behoren de volgende medicijnen: macrogol, moocolon, Lactulose®, Legendal®, Transipeg®, Importal®, Magnesium-sulfaat, Natriumbifosfaat.

De werking van deze medicijnen is tweeledig:

- ze worden door de bacteriën in de dikke darm afgebroken, waardoor de darminhoud zuurder wordt. Dit stimuleert de beweging van de darm.
- de medicijnen trekken water aan waardoor de ontlasting zachter wordt.
- weekmakers worden bij voorkeur eenmaal daags na het ontbijt gegeven. Lactulose kan extra gasvorming in de darm geven.

contactlaxantia

Tot de groep contactlaxantia behoren: Biscacodyl® en Dulco® druppels. Biscacodyl kan oraal (via de mond) en in de vorm van een zetpil worden gegeven.

Deze medicijnen prikkelen de darmwand en zorgen zo voor een toename van de beweging van de darm.

Biscacodyl moet bij voorkeur niet met melk worden ingenomen om aantasting van de zuurbestendige laag van de maag te voorkomen.

Dulcodruppels werken na tien tot veertien uur, terwijl Biscacodyl al na vijf tot tien uur werkt.

alternatieven middelen

Sommige ouders kiezen in eerste instantie voor alternatieve middelen, zoals frangula korrels of druppels en laxeerkruiden zoals senna, laxeethee, roosvicee laxo of vijgenthee. Deze middelen zijn verkrijgbaar in reformwinkels. Over het gebruik van thee of drankjes met senna zijn de meningen verdeeld, het zou bij langdurig gebruik schade kunnen opleveren voor de darmen.

clysmata

Tot de clysmata behoren Microlax® en het fosfaatclysma. Beide vloeistoffen worden via de anus met behulp van een klein slangetje naar binnen gebracht en hebben vaak na enkele minuten al effect.

Belangrijk

Het is heel belangrijk dat de medicijnen langdurig worden gegeven, anders komen de klachten binnen enkele weken terug. Overleg eerst met de arts als je denkt dat de medicijnen niet helpen of niet meer nodig zijn.

(uit: informatie WKZ Utrecht)

Vragen

Als u nog vragen of opmerkingen heeft neem dan contact met mij op!

Contactgegevens:

Fysiotherapie Zephat

Weijinksweg 25

7558 PL Hengelo Ov.

pzephat@gmail.com

Verdere informatie kunt u vinden via

Website www.fysiozephat.nl

Algemeen fysiotherapiezephat@zorgmail.nl