



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Constipatie bij kinderen

raadplegingen

Inhoud

1. Wat is constipatie?.....	6
2. Wanneer spreken we van chronische constipatie?.....	6
3. Oorzaken van constipatie.....	6
4. Hoe constipatie herkennen?.....	7
5. Behandeling.....	7
6. Contactgegevens bij vragen.....	8
7. Persoonlijke notities.....	8

In deze brochure vind je meer uitleg over constipatie bij kinderen en over de behandeling ervan. Als je na het lezen hiervan nog vragen hebt, aarzel dan niet om de arts of de verpleegkundige aan te spreken.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag

vrijdag	zaterdag	zondag

1. Wat is constipatie?

Er bestaan grote verschillen in de normale stoelgangpatronen. Sommige mensen ontlasten bv. tweemaal per dag en andere slechts eenmaal om de twee dagen. Dergelijke verschillen zijn normaal.

We spreken van constipatie bij zuigelingen en peuters als het aantal ontlastingen minder is dan drie per week. Daarbij moeten we ook oog hebben voor andere mogelijke symptomen zoals: darmkrampen, de gewoonte om de stoelgang telkens enige tijd op te houden.

2. Wanneer spreken we van chronische constipatie?

Als de constipatieproblemen langer dan drie maanden aanhouden, spreken we van chronische constipatie. In de ontwikkeling van het probleem vallen verschillende fasen te onderscheiden.

- In een eerste fase ontstaat een droge, harde prop ontlasting. Zolang die in de darm blijft, wordt hij steeds droger en harder.
- Megarectum: als de prop niet uitgedreven wordt, kan de endeldarm overvol raken en kan de wand uitzetten.
- Megacolon: uitzonderlijk kan ook de dikke darm (colon) overvol stoelgang geraken, ook hier is het gevolg uitzetting van de darmwand.
- Op een gegeven moment kan overloopdiarree ontstaan. Deze heeft een onaangename, bedorven geur. De kinderen voelen dit niet en hebben er geen controle over.

3. Oorzaken van constipatie

- Constipatie kan het gevolg zijn van afwijkingen aan de darm.
- Sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken. In vele hoestsiropen bijvoorbeeld zit een stof (codeïne) die de stoelgang stopt.
- Moeizame of pijnlijke ontlasting waardoor het kind vaak in een vicieuze cirkel raakt. Zo kan een scheurtje in de aars pijn geven tijdens de ontlasting. De kans is groot dat het kind de volgende ontlasting probeert te onderdrukken. De stoelgang wordt dan harder en groter. Hierdoor veroorzaakt de volgende ontlasting nog meer pijn. Gevolg: het kind zal de neiging tot ontlasting nog meer willen onderdrukken.

- Onaangepaste voedingsgewoonten, zoals een onevenwichtige voeding. Te veel chocolade of te weinig voedingsvezels zijn hier voorbeelden van.
- Onaangename behandeling van constipatie (bv. lavement).
- Te vroege of te harde zindelijkheidstraining.
- Langdurige ziekte of bedrust en te weinig beweging.

4. Hoe constipatie herkennen?

- Het gedrag van een kind vóór of tijdens de ontlasting kan wijzen op constipatie. Bijvoorbeeld: het kind heeft schrik om naar het toilet te moeten, het krijgt heftig of is onhandelbaar wanneer het op het potje moet.
- Harde, kleine, droge keutels.
- Vuile broekjes.

5. Behandeling

Je start met een onderhoudsbehandeling. Je kind neemt dan dagelijks:

- Macrogol;
- óf Forlax junior of Movicol junior, 1 tot 2 zakjes per dag.

Deze behandeling moet je lang genoeg volhouden om herval te vermijden.

Daarnaast raden we je ook aan op de voeding van je kind te letten. De voeding moet zeker voldoende voedingsvezels bevatten, want die maken de stoelgang zachter. Bepaalde fruitsoorten (bv. pruimen, peren, sinaasappelen, mandarijnen) en ook speculaas en peperkoek werken zeer stimulerend! Je kind moet vooral ook **voldoende drinken**, minstens één tot anderhalve liter per dag! Stimuleer bovendien sport en lichaamsbeweging, dat is goed voor de darmwerking.

Je kan met de toilettraining beginnen zodra de ontlasting opnieuw pijnloos en vlot verloopt (zie kalender midden in deze folder). Enkele aandachtspunten bij toilettraining:

- Laat je kind na elke maaltijd op het potje gaan. Na voeding wordt de darmtransit gestimuleerd. Hierdoor wordt de gewoonte om regelmatig op het potje te gaan, ook hersteld. Of er stoelgang komt of niet, is minder belangrijk.
- Leer je kind op de juiste manier persen. Een goede manier daarvoor is het

hard op de rug van z'n hand te laten blazen terwijl het op het potje zit. Een ballon opblazen kan ook.

- Een goede houding op het potje is erg belangrijk. Je kind moet zijn voeten plat op de grond kunnen zetten; de knieën liefst iets hoger dan de heupen (voetbankje).
- Het allerbelangrijkste is aanmoediging! Hiervoor kan je de kalender gebruiken die je in dit boekje vindt. De bedoeling is dat je samen met je kind tekeningen op de kalender aanbrengt. Bijvoorbeeld: een glimlach voor elke poging, een zon voor elke ontlasting, een wolk voor een ongelukje. Je kind kan deze kalender daarna zelf invullen. Hang hem op een goed zichtbare plaats. Aandacht en aanmoediging zijn hierbij zéér belangrijk!

6. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- Pediatry_azstjozef@emmaus.be
- werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be.

Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

7. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



