

Uitleg kinderen met poepproblemen

PLOP-poli voor kinderen met plas- en obstipatieproblemen

Hoe moet je poepen?



Niet zo!



Maar zo!

iets
voorover
zitten

- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten. Zorg ervoor dat je bovenbenen recht zijn of iets omhoog als je op de wc zit.
 - Kun je met je voeten niet bij de grond? Zet er dan een krukje of voetenbankje onder.
 - Is de wc-bril te groot waardoor je niet ontspannen kan zitten, leg dan de bril-verkleiner op de wc-bril
- Doe je broek en onderbroek helemaal naar beneden tot op je enkels.
- Ga met je billen helemaal op de wc-bril of bril-verkleiner zitten.
- Spreid je benen iets.

- Ga iets voorover zitten, het liefst met je handen leunend op je knieën. (De benen moeten in een hoek van 90°).

Oefeningen

Tijdens het oefenen kun je je buik helpen met de volgende oefeningen:

De toilettraining = TT

- Ga na iedere maaltijd **5 minuten oefenen op de wc**. Denk aan een goede houding. Kun je tussen de middag niet oefenen doe dit dan direct na schooltijd.
- Neem de tijd. Je kan een boekje of klein spelletje meenemen.
- Een wekkertje helpt om de tijd in de gaten te houden.

Ballon Oefening

Blaas 5 keer alsof je een ballon opblaast. Blaas met een lange adem.

Knipoog oefening

Onderaan de darm zit je sluitspier, die zorgt ervoor dat de poep niet zomaar weg kan lopen. Als je op de wc zit en je zet de sluitspier rondom je poepgaatje open, dan kan de poep er makkelijker uitkomen als wanneer je deze sluitspier dichtknijpt. Dit kan je leren. Jij en je sluitspier gaan het leren met de knipoog oefening.

Je darm kan de poep er het makkelijkst uitkrijgen als de sluitspier rondom je poepgaatje open is. Je kent deze sluitspier vast wel, want je houdt er ook een windje mee tegen.

Ga voor de spiegel staan en geef jezelf een knipoog. Kijk maar in de spiegel wat er gebeurt. Als je met je rechteroog een knipoog geeft, zal je linkeroog ook een beetje meedoen. Hetzelfde gebeurt als je met je linkeroog een knipoog geeft. Draai nu met je rug naar de spiegel en geef weer een knipoog. Voel nu dat je helemaal niet hard hoeft te knijpen om je oog dicht te krijgen?

Doe ditzelfde nu met je poepgaatje. Geef een knipoog met je poepgaatje, niet te hard knijpen, maar zachtjes sluiten. Wat voel je nu bij je plasgaatje, doet deze ook een beetje mee?

- Voel eens met welke gaatje je het makkelijkst een knipoog kan geven.
- Voel het verschil tussen een dicht en een open gaatje.

Dikke en dunne buik maken

Maak 5x een dikke buik en 5x een dunne buik.

Dan 5 keer 5 tellen zachtjes drukken

Met het doen van de oefeningen help je je buik en gaan **de 5 minuten sneller voorbij**.

Als je gepoept hebt, wacht dan nog even, want er kan nog meer komen. Denk aan de 'file poep' (zie filmpje op YouTube).

Daarna je billen goed afvegen totdat ze helemaal schoon zijn. (Met je hand via je rug afvegen).

Dan kan je broek omhoog en was je, je handen.

Stickervel toilettraining

PLOP-poli

- Ga na iedere maaltijd 5 minuten oefenen op de wc.
- Denk aan een goede houding. Kun je tussen de middag niet oefenen, doe dit dan direct na school.
- Neem de tijd. Je kan een boekje of klein spelletje meenemen.
- Een wekkertje helpt om de tijd in de gaten te houden.



Noteer het oefenen op je poepkalender (**toilettraining = TT**) en plak een sticker als je goed geoefend hebt. Zo leer jij je darmen om mooie poepjes te kneden.

	's Morgens na het ontbijt	's Middags tussen de middag of direct na school	's Avonds na het avondeten	Sticker: Goed gedaan!
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Besprek met papa of mama wat je beloning is als je alle dagen een sticker hebt verdiend. Bijvoorbeeld iets leuks gaan doen of een klein cadeautje.

Adviezen en uitleg voor ouders/verzorgers.

Obstipatie of Verstopping (van ontlasting/poep in de dikke darm) is een veel voorkomend probleem bij kinderen.

Wat is obstipatie?

Obstipatie betekent een verstopping van poep in de dikke darm. Een normaal poeppatroon voor kinderen is alles tussen 3x per week en 3x per dag. Maar ondanks dat sommige kinderen bijna dagelijks (kleine beetjes) poepen, kan er toch obstipatie zijn ontstaan. Tekenen hiervan kunnen pijn bij poepen, persen, buikpijn of poepongelukjes zijn. Ook grote hoeveelheden ontlasting in de luier of toilet (olifantendrol) zijn aanwijzingen voor obstipatie.

Tijdige signalering is belangrijk

De signalen van obstipatie zijn makkelijk over het hoofd te zien, waardoor een behandeling van obstipatie nog wel eens te laat wordt opgestart. Obstipatie kan zelfs ook een oorzaak van urine incontinentie, blaasontsteking en bedplassen zijn.

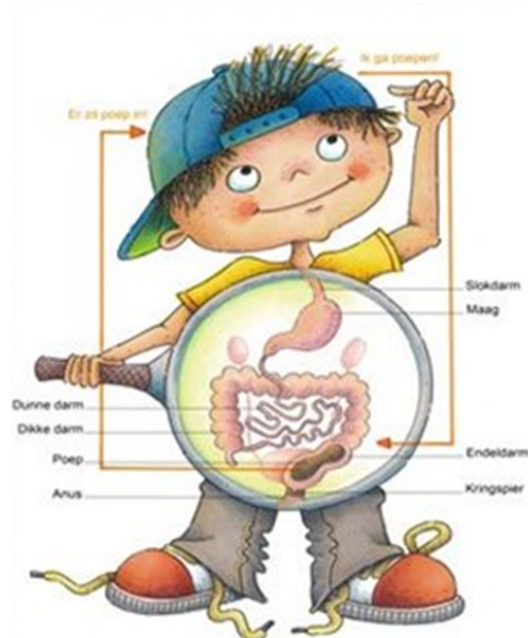
Bij de meeste kinderen is de behandeling van obstipatie succesvol. Vaak bestaat deze behandeling uit laxeren. En nadat het rectum/dikke darm weer geslonken is, ervaart het kind weer tijdig aandrang. Dit kan tot wel 6 maanden duren.

Signalen van obstipatie

Sommige kinderen vermijden het toilet om te gaan poepen. Het kind kruist zijn benen of gaat op zijn hakken zitten. Op dat moment zijn ze via de bekkenbodemspieren (oftewel de noodrem) de poep aan het ophouden. De poep wordt dan groter en harder. Wanneer het kind naar het toilet gaat, zal het hard moeten persen om de poep eruit te krijgen, wat dan ook pijnlijk is.

Verschillende redenen waarom uw kind de poep ophoudt:

- In het verleden een slechte en pijnlijke ervaring van poepen.
- Zere billen of een scheurtje/fissuurtje bij het poepgaatje door een grote drol wat poepen pijnlijk maakt.
- Het kind durft niet alleen naar toilet te gaan of te poepen, de deur dicht te doen. Hij of zij is bang om gehoord te worden of heeft andere belemmerende angsten door fantasie of negatieve ervaring of weerstand tegen vieze wc.
- Het kind gunt zich geen tijd bijvoorbeeld tijdens het spelen.
- Overloopdiarree waardoor ongelukjes ontstaan die ze niet voelen aankomen.



Poepongelukjes

Het verlies van ontlasting in de onderbroek is vaak een teken van obstipatie. Bij een darm vol poep ontstaat overloopdiarree. Dit is nieuwe poep die gevormd wordt en langs de verstopping heen lekt/stroomt. Het kind heeft dan vaak ook poepongelukjes, doordat deze overloopdiarree niet gevoeld wordt. De overloopdiarree bevat soms ook hardere/scherp gevormde en/of donkere stukjes ontlasting. Dit is oude poep. Het kind voelt en ruikt dit vaak niet. Deze lekkage wordt vaak geduid als diarree, maar het is overloopdiarree. Het opheffen van de obstipatie is essentieel en laxeren is vaak nodig.

Andere signalen van obstipatie

- Minder dan 4x per week poepen
- Regelmatig flink stinkende winden laten (met hierbij soms verlies van een beetje ontlasting)
- Buikpijn
- Opgeblazen buik
- Slecht eten
- Humeurig en vermoeid zijn (kort lontje)
- Urine incontinentie en/of bedplassen
- Blaasontsteking

Oorzaken van obstipatie

Bij de meeste kinderen wordt er geen onderliggende lichamelijke oorzaak gevonden van obstipatie. Dit wordt ook wel functionele obstipatie genoemd.

Oorzaken van obstipatie kunnen zijn:

- Ophouden van poep (bijvoorbeeld door angst voor het toilet, angst voor pijn bij het poepen, geen tijd nemen om naar het toilet te gaan)
- Te weinig vezelname (denk aan bruin brood, fruit, groente, volkoren rijst en pasta)
- Te weinig vocht
- Te weinig beweging
- Een life-event: scheiding van ouders, het overlijden van opa of oma, verandering van school
- Sommige medicatiesoorten

Hoe voorkom je obstipatie?

Drinken

Laat uw kind voldoende drinken gedurende de dag. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting zacht. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Kinderen moeten gemiddeld 6-7 bekertjes drinken per dag. Kinderen van 6 jaar en ouder moeten minstens 1,5 liter drinken per dag.

Vermijd koolzuurhoudende dranken, koffie, chocolade en veel suiker bevattende dranken (zoals energiedrankjes en sommige sappen).

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 af te spreken met uw kind hoeveel er per dag gedronken moet worden en dat het helpt om goed te plassen en poepen.

Trucjes:

- U neemt 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 of zij die hoeveelheid uit de waterfles halen. Op deze wijze wordt zichtbaar gemaakt hoeveel het kind die dag gedronken heeft en wordt het een soort wedstrijd.
- Gebruik de kleurplaat (onderaan) waarbij het kind bij elke gedronken beker een laagje inkleurt tot een cocktail. Ook andere lijsten of beloningssystemen kunnen helpend zijn.

Gevarieerd dieet

Geef uw kind een gevarieerd dieet welke veel vezels bevat. Dagelijks fruit en groentes, bruin brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, etc. Vezels zorgen ervoor dat vocht bij de ontlasting blijft.

Bewegen

Buiten spelen, sporten, fietsen, alle soorten beweging zorgen ervoor dat de ontlasting gemakkelijker door de darmen glijdt.

Tijd nemen om te poepen!

Veel kinderen met poepproblemen voelen onvoldoende de aandrang. Daarom is het belangrijk om de tijd te nemen voor het poepen. Toiletraining kan hierbij helpend zijn.

Toiletraining

Belangrijk hiervoor is om na de 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) een toiletraining te doen.

Direct (of tot 30 minuten na het eten) moet het kind 5 minuten op de wc gaan zitten.

Benadruk dat het om oefenen van de buik gaat.

Gebruik hierbij een krukje/voetenbankje en eventueel een brilverkleiner zodat uw kind ontspannen en goed op de wc kan zitten. Dit maakt dat uw kind beter kan ontspannen en op die manier kan leegpoepen.

Beloon op inzet niet op resultaat; hier heeft het kind namelijk invloed op en zorgt voor succesmomenten.

Toiletritueel

Net zoals je een bedritueel hebt, is een toiletritueel ook helpend voor een kind. Naar de wc gaan hoort bij normaal toiletgedrag als vast onderdeel van de dag.

Behandeling van obstipatie

De arts zal uw kind door middel van een lichamelijk onderzoek, bestaande uit het voelen van de buik en vragen over het poeppatroon de diagnose obstipatie stellen.

Wanneer er geen medisch onderliggend lijden is, is er sprake van functionele obstipatie. Er zal worden gestart met laxantia.

Laxantia

De arts zal een poeder voorschrijven (Macrogolum, Forlax (junior) of Movicolon) welke de ontlasting zachter zal maken en daarmee het poepen minder pijnlijk en makkelijker maken. De laxantia zorgt ervoor dat er meer water in de ontlasting blijft.

Dit poeder kan in **alle soorten drinken** (bijv. water, thee, ranja, melk), maar ook in yoghurt/vla/appelmoes opgelost worden. De hoeveelheid poeder dat uw kind moet innemen wordt bepaald aan de hand van de mate van obstipatie en het lichaamsgewicht.

Wanneer de laxantia gestart is, zal de overloopdiarree in eerste instantie erger worden. Stop dan niet met de laxantia, maar zet door! Dit is een lastige fase waar u en uw kind doorheen moeten. Pas wanneer er ontlasting zonder donkere, hardere, duidelijk gevormde stukjes, is de dikke darm vrij van oude ontlasting.

De laxantia maken de darmen van uw kind niet lui en zorgt niet voor gewenning! Deze kunnen daarom langdurig gebruikt worden.

Bij obstipatie is het advies om **dagelijks** en in de ochtend de laxantia te gebruiken om de dikke darm de kans te geven om in zijn normale formaat terug te komen, waarna het kind weer op tijd de aandrang kan ervaren. Te vroegtijdig stoppen van de laxantia kan ervoor zorgen dat er opnieuw obstipatie gaat ontstaan en de dikke darm nogmaals verder uitrekt.

Naast deze poeders bestaan er nog andere soorten medicatie, zoals Bisacodyl/Dulcolax (inname in de avond), welke de dikke darm stimuleren om de poep eruit te duwen. Deze worden soms toegevoegd wanneer de poeders onvoldoende helpen om de obstipatie op te lossen. Gebruik deze medicatie alleen in overleg met uw arts/doktersadvies.

Uw kind helpen

U heeft waarschijnlijk al van alles geprobeerd uw kind te laten poepen. Maar afdwingen kunt u het niet; uw kind is zelf de baas over zijn of haar poepgedrag. Toch heeft u als ouders veel mogelijkheden om uw kind te helpen.

Het lijkt wellicht dat uw kind het probleem negeert of het niet interesseert doordat het bijvoorbeeld na een ongelukje doorspeelt. Vaak is het echter dat het kind niet meer weet hoe het op te lossen en dus doet alsof het er niet is. Hem/haar helpen om eigen gedrag te veranderen is de enige manier om weer vertrouwen te krijgen in zijn/haar eigen kunnen waarin u een belangrijke coachende rol heeft. Ervaar zelf dat kleine succesmomenten kunnen helpen om de vicieuze cirkel van ontwijkgedrag te doorbreken.

Reacties en gedrag van het kind

Kinderen reageren natuurlijk op hun beurt weer op alles wat u als ouder probeert.

Bijvoorbeeld:

- Uw kind kan boos worden als u hem/haar als ouder steeds naar de wc stuurt of vraagt naar de wc te gaan.
- Uw kind kan zich betrappt voelen als hij/zij de ontlasting ophoudt.
- Uw kind kan zich gaan verstoppen als hij/zij aandrang voelen.
- Uw kind kan zijn/haar vieze broeken verstoppen, uit angst voor straf of afkeuring.
- Uw kind kan een hele tijd rond lopen met een vieze broek, terwijl iedereen het ruikt en hij/zij er zelfs mee geplaagd kan worden.

U kunt uw kind vooral helpen om hem/haar iets te vragen in gedrag omdat uw kind hier zelf invloed op heeft en liever niet op resultaat omdat dit vaak een te grote en te moeilijke stap is. Het zal de succesmomenten vergroten en geeft meer zelfvertrouwen bij uw kind waardoor hij wel de volgende stap durft en kan zetten.

Hieronder vindt u enkele praktische 'helpende tips'

- Benader uw kind altijd positief. Geef een compliment wat goed gaat.
- Als u wil dat u kind gaat trainen, is dit een opdracht geen vraag. Dit voorkomt strijd en is duidelijker voor uw kind.
- Maak van de toiletgedrag geen machtsstrijd en voorkom conflicten rond het poepen.
- Stel u als doel om uw kind te leren dat naar de wc gaan hoort bij normaal toiletgedrag als vast onderdeel van de dag.
- Beloon al het gedrag van uw kind wat op dit doel is gericht. Bijvoorbeeld het onderbreken van zijn/haar spel om naar de wc te gaan. Bij sommige kinderen helpt het dat je hen hierop voorbereid. Bijvoorbeeld: Over 10 minuten is het weer tijd om naar de wc te gaan of gebruik een wekkertje.
- Beloon dus het gedrag en niet het resultaat. Hier heeft het kind zelf invloed op en zo kom hij/zij sneller tot positieve succesmomenten.
- Gebruik eenvoudige beloningen, bijvoorbeeld een punten- of stickersysteem, in combinatie met complimenten van de ouders. Daar zijn de meeste kinderen zeer gevoelig voor.
- Geef u kind een kookwekker of zandloperkje mee naar de wc, zodat uw kind weet hoelang hij/zij nog mag zitten.
- Reageer niet of neutraal op ongelukjes, ophouden van ontlasting of het tegenhouden van aandrang.
- Verschoon luiers of ondergoed op een neutrale manier (dus niet mopperend), zonder aandacht te geven aan het poep-/obstipatieprobleem.
- Indien uw kind een ongelukje heeft gehad, laat hem dan nog even op het toilet zitten. Vaak is er nog ontlasting in het laatste stukje van de darm. Op deze manier leert uw kind dat poepen op de wc hoort.
- Wat uw kind zelf kan, laat hem/haar dat zelf doen (ontzie of verwen uw kind niet).
- Als uw kind angst heeft voor de wc of het gaan naar de wc, pak dit dan eerst aan, eventueel met hulp.

- Overleg bij schoolgaande kinderen met de leerkracht. Vraag of deze wil meewerken aan de afspraken die u met uw kind hebt gemaakt over beloningen en vraag of uw kind bij aandrang naar de wc mag gaan. Maak dezelfde afspraken met eventuele (sport)clubs.

Helpende zinnen

Kinderen zijn gevoelig voor hoe je dingen zegt of hoe je dingen noemt. Met de volgende zinnen laat u, uw kind zelf nadenken wat zijn zelfvertrouwen vergroot.

- “Je zult merken dat het steeds beter gaat, hoe vaker je oefent hoe beter het gaat”
- “Je zult zien dat hoe meer je oefent het helemaal vanzelf gaat”
- Bij buikpijn van uw kind: “Dit is een seintje van je lichaam, wat ga je nu doen?”
- Na de training: “Kun je mij vertellen wat er al beter gaat?”
- “Het is tijd voor de toilettraining, ga maar naar het toilet”
- “Ik zie je dat je aan het.....(wiebelen, draaien): “Wat is er aan de hand?”
- “Vertel mij maar hoe ik je kan helpen”
- “Samen gaat het lukken”
- “Terwijl jij nu op de wc zit, ben je al aan het oefenen en zul je verbaasd zijn dat het steeds makkelijker gaat”.
- “Omdat jij nu oefent/je best doet/naar de wc gaat, zal je merken dat het seintje in je lichaam steeds beter van zich laat horen”
- “Ik ben benieuwd hoe het vandaag/morgen/heel binnenkort, gaat zijn met het oefenen”.
- “Ik ben bij je in de buurt en weet dat jij er alles aan gaat doen om.....”

Boekjes die helpend zijn

Vooraf voor jonge kinderen zijn er aantrekkelijke boekjes geschreven

- Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft - Werner Holzwarth/Wolf Erlbruch (vanaf 4 jaar)
- Joep moet poepen - Kinderboek op maat (online versie)
- Beer moet nodig...POEPEN - Jonny Leighton

Bekijk ook op internet of youtube

- www.zomaarzindelijk.nl en www.superpoeper.nl
- Zoek op youtube: Poeptraining bij kinderen van de Maag Lever Darm Stichting
- Zoek op Poep File: Informatie Poep-en Plaspoli (pipo) -> Filmpje; Obstipatie en Normaal
- Zoek op Jeugdjournaal: hoe ziet jouw poep eruit?
- Joep moet poepen digitaal

Gebruikt uw kind nog luiers?

Zet luiers in de wc of badkamer als uw kind deze nog gebruikt. Verschoon uw kind niet meer liggend maar staand. Stimuleer uw kind zelf zijn kleding aan/uit te trekken, schoonmaakdoekjes aan te geven, luier weg te gooien, handen te wassen enz. Hierdoor leert uw kind dat poepen bij de wc gaat horen. Ook vergroot u hiermee zijn/haar zelfstandigheid en onderdelen die hij/zij al wel goed kan of waar hij/zij al mee kan helpen.

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde in Zutphen:

- maandag t/m vrijdag
- van 8.30 – 16.30 uur
- tel: 0575 – 592 824