
Infobrochure

Obstipatie



Ziekenhuis Maas en Kempen

Diestersteenweg 425
3680 Maaseik

Telefoon: (089) 50 50 50
Kinderafdeling: (089) 50 63 22
E-mail: info@zmk.be

zmk
ziekenhuis maas en kempen

Uw kind heeft sinds een tijdje last van obstipatie. Aan de hand van deze folder zullen we u toelichten wat dit betekent.

Indien u nadien nog vragen heeft, kan u deze aan een verpleegkundige stellen.

Er wordt gesproken van obstipatie als de ontlasting minder dan 3x per week komt en de ontlasting hard is.

Symptomen

Obstipatie kan gepaard gaan met buikpijn, darmkrampen, braken, lusteloosheid en spoortjes ontlasting in de onderbroek.



Hoe ontstaat het?

- Voeding met onvoldoende voedingsvezels
- Te weinig drinken
- Te weinig lichaamsbeweging
- Te weinig tijd maken om naar de wc te gaan
- Te lang de ontlasting ophouden

Behandeling

- Vezelrijke voeding : dit is voeding met voldoende vezels. Vezels zijn onverteerbare delen die ervoor zorgen dat de ontlasting meer massa krijgt en soepel blijft. Bijvoorbeeld bruin brood, volkoren ontbijtgranen, aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, groenten en rauwkost, vers fruit, peulvruchten, noten,...
- Voldoende drinken: dit zorgt ervoor dat de ontlasting zachter wordt. Het best wordt er water gedronken. Koolzuurhoudende dranken en dranken met veel suiker best beperken.
 - voor een kind < 5 j : minstens 1 liter water per dag
 - voor een kind > 5 j: minstens 1.5 liter water per dag
- Voldoende lichaamsbeweging: dit stimuleert de darmen om hun werk optimaal te kunnen doen.
- Juiste houding aannemen op de wc: rechtop zitten en de voeten laten rusten op de grond of op een voetbankje
- Tijd nemen voor de ontlasting: Zet uw kind 3 maal per dag, 15 minuten na iedere maaltijd, ongeveer 5 minuten op de wc.
- Aandrang niet onderdrukken: als het kind voelt dat het ontlasting moet maken, moet het naar de wc gaan.



Tips voor de ouders

- Maak het wc-bezoek zo aangenaam mogelijk door bijvoorbeeld een boekje te lezen.
- Er kan gebruik gemaakt worden van een stoelgangskalender. Na elk wc-bezoek mag het kind dan een sticker plakken. (als hij geweest is een lachende mannetje, als hij niet geweest is een verdrietig mannetje en als hij niet geweest is en een propere onderbroek heeft wordt niets geplakt).



Auteur : dienst Pediatrie

Versiedatum : juni 2018

Versienummer : ZMKBR0203

Wij wensen u van harte een spoedig herstel toe.

We hopen dat deze folder de meeste van uw vragen over obstipatie beantwoordt.