Obstipatie, advies voor uw kind

Wanneer uw kind last heeft van obstipatie (verstopping), kunt u veel doen om uw kind te helpen.

Hoe kun je je kind zover krijgen dat de ontlasting weer 'vanzelf' gaat? Op deze pagina noemen we een aantal 'niet doen'-tips en positieve adviezen.

De rol van ouders

Reactie ouders op obstipatie bij kinderen

Wat begint als een lichamelijk probleem kan een gedragsprobleem worden. Kinderen reageren op de pijn en verwarring die ze voelen met gedrag dat de obstipatie in stand houdt. Ouders reageren op hun beurt weer op het gedrag van hun kind, bezorgd als ze zijn over de problemen die hun kind heeft met de ontlasting. Vanuit de vurige wens dat het weer goed gaat met hun kind, proberen ze van alles en nog wat om hun kind maar te laten poepen. Maar afdwingen kun je het niet; je kind is zelf de baas over zijn of haar ontlasting. Toch heb je als ouders veel mogelijkheden om je kind te helpen bij dit probleem.

Reacties kind

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

- Ze worden boos dat u ze als ouders steeds maar naar de wc willen hebben.
- Ze voelen zich betrapt als ze de ontlasting ophouden.
- Ze gaan zich verstoppen als ze aandrang voelen.
- Ze verstoppen vieze broeken, uit angst voor straf of afkeuring.
- Ze lopen een hele poos rond met een vieze broek, terwijl iedereen het ruikt en ze er zelfs mee geplaagd worden.

Zo kunnen er bij u en uw kind gemakkelijk gedragspatronen ontstaan die niet altijd helpen om het probleem op te lossen. Als alles wat u probeert niet helpt en het onderwerp ‘ontlasting’ steeds meer lading krijgt, kan het contact tussen u en uw kind er zelfs onder gaan lijden. De volgende tips en adviezen geven u een idee van wat u wel of juist beter niet kunt om hardnekkige verstopping bij uw kind te verhelpen.

Niet doen

Hieronder vindt u enkele praktische 'niet doen'-tips.

Wat u beter niet kunt doen is:

- Uw kind voortdurend aanmoedigen om naar de wc te gaan, ook als het geen aandrang heeft.

- Uw kind steeds naar de wc sturen als u ziet dat uw kind aandrang heeft of poep ophoudt (het is beter als uw kind zelf de aandrang leert voelen en uit zichzelf naar de wc gaat).
- Uw kind waarschuwen dat het moet poepen omdat het anders buikpijn of vieze broeken krijgt.
- Uw kind straffen voor bijvoorbeeld vieze broeken of voor ophoudgedrag (dus niet dreigen).
- Uw kind beloningen beloven als het gaat poepen (dus niet paaien); achteraf belonen als het iets goed gedaan heeft is juist wel weer goed, zie onder 'Uw kind helpen'.
- Uw kind in plaats van de WC weer het potje aanbieden en hopen dat het poepen in de kamer op het potje dan wel lukt.
- Uw kind maar weer de luier aanbieden, omdat je dan geen last meer hebt van vieze broeken of omdat een luier voor een kind misschien makkelijker is dan de wc.

U kunt veel doen om uw kind te helpen. Sleutelwoorden zijn daarbij: stimuleren en voorwaarden scheppen. Hoe doet u dat?

In de eerste plaats: volg de adviezen op van de Maag-Lever-Darm-Stichting (https://www.mlds.nl/klachten/verstopping-bij-kinderen/) over voeding, drinken, beweging en toiletgang. Vanuit het oogpunt van communicatie met uw kind voegen we hier graag wat tips aan toe:

- Benader uw kind altijd positief.
- Maak van de verstopping geen machtsstrijd en voorkom conflicten rond het poepen.
- Stel u als doel dat uw kind regelmatig poept op de wc of het potje.
- Beloon al het gedrag van uw kind wat op dit doel is gericht, bijvoorbeeld het onderbreken van zijn spel om naar de wc te gaan.
- Als uw kind angst heeft voor de wc of het gaan naar de wc, pak dit dan eerst aan, eventueel met hulp.
- Maak een stappenplan met kleine, haalbare stapjes, die steeds beloond worden.
- Gebruik voor de toilettraining bijvoorbeeld het volgende stappenplan:
  - beloon uw kind eerst voor het zitten op de pot (minimaal drie keer per dag, een half uur na de maaltijd, gedurende vijf minuten),
  - beloon uw kind daarna voor ontlasting op de wc,
    - beloon uw kind wanneer hij/zij, afhankelijk van de leeftijd, zelf de billen afveegt.
- Gebruik eenvoudige beloningen, bijvoorbeeld een punten- of stickersysteem, in combinatie met complimenten van de ouders; daar zijn de meeste kinderen zeer gevoelig voor.
- Houd een dagboekje bij, waarin gegevens rond de toiletgang en ontlasting, zoals tijd, hoeveelheid, dik/dun, makkelijk/moeizaam, spontaan/op verzoek, eten, drinken, bewegen, laxeermiddelen; dit kan u helpen om samen met uw kind aan de doelen te werken.
- 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.
- Wat uw kind zelf kan, laat hem/haar dat zelf doen (ontzie of verwen uw kind niet).
- 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.

Meer lezen

Vooral voor jonge kinderen zijn er aantrekkelijke boekjes geschreven over poepen en plassen. We geven u een paar suggesties. Er zijn drie boeken die speciaal voor ouders zijn geschreven.

Boekjes voor kinderen over zindelijkheid, poep(en) en plassen

1. Het grote billenboek - Guido van Genechten (tot 4 jaar)
    1. Alle soorten billen passen op een potje. Een speels verhaal over het gaan zitten op een potje.
2. Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop heeft gepoept - Werner Holzwarth en Wolf Erlbruch (vanaf 4 jaar)
    1. Prentenboek over verschillende dieren en hun eigen poep en hoe de mol erachter komt van wie de poep is op zijn koppie.
3. Het poepboek - Pernilla Stalfelt (vanaf 5 jaar)
    1. Iedereen plast en poept. Wat is poep en wat zijn windjes, waar komt poep vandaan en waar gaat het naar toe?
4. Het rottige buikenboekje - Maag, Lever, Darmstichting (vanaf 8 jaar)
    1. Als je moeilijk kunt poepen en het liefst een buik zonder buikpijn zou hebben. Grappig en informatief boekje over hoe de spijsvertering werkt, wat verstopping is en wat je er aan kan doen.
5. Ik moet zo nodig - Sieneke Rooij (tot 4 jaar)
    1. Een meisje moet erg nodig naar poepen en vindt net op tijd het potje.
6. De eend op de pot - Nannie Kuiper (tot 6 jaar)
    1. Over hoe Marijke met hulp van de eend durft te rplassen op de pot en later zelfs op de wc.
7. Liselotte op het potje - Marianne Busser en Ronn Schröder (tot 6 jaar)
    1. Voorleesverhaal in dichtvorm over hoe de koning leert plassen op het potje van prinses Liselotte
8. Hoera ik krijg een potje- Marianne Busser en Ron Schröder (tot 6 jaar)
    1. Leren plassen en poepen op het potje, dat kan op veel manieren en alle inspanningen worden beloond…
9. Potverdrie - Virginia Miller (tot 6 jaar)
    1. Mamma beer vraagt of kleine beer het potje nodig heeft. "Nah", zegt kleine beer. Bij het buitenspelen voelt hij toch ineens dat hij wel moet. Hij rent en rent … Over leren voelen dat je moet.
10. Waar is mijn potje - Tony Ross (tot 6 jaar)
    1. Over weerzin tegen het potje, natte ongelukjes en hoe je dat kan overwinnen.
11. Op het potje (jongens en meisjesversie) - Alona Frenkel (tot 4 jaar)
12. Potje! - Mylo Freeman (tot 4 jaar)

Boeken voor ouders én kinderen

1. Hillie en Billie leren poepen en plassen - Liesbeth Geerdes en Francien Nijman
    1. De koeien Hillie en Billie leren van hun moeder hoe ze zindelijk kunnen worden en geen problemen krijgen met plassen en poepen. Voor ouders en kinderen tot 5 jaar uitleg en tips in "eigen" taal. 14. Je blaas de baas - Joke Groot Informatief boekje voor kinderen vanaf 4 jaar over hoe je blaas werkt en hoe je er zelf meer de baas over kan worden. Geschreven voor kinderen en ouders, met speelse uitleg.

Boeken voor ouders

1. Uit de luiers. Over zindelijk worden - H. Marx, NIZW Opvoedingsreeks
2. Als zindelijk worden niet vanzelf gaat - T.P.V.M. de Jong

3. Zindelijk worden - Opvoedingsreeks;
    1. St. Jeugdinfo. Nederland, Postbus 1373, 3500 BJ Utrecht

Expertise en ervaring

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Obstipatie bij uw kind (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/obstipatie-bij-uw-kind)

Behandelingen & onderzoeken

- Verstopping bij kinderen: als je poep er niet uit wil (https://www.antoniusziekenhuis.nl/verstopping-bij-kinderen-als-je-poep-er-niet-uit-wil)

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**