Verstopping bij kinderen: als je poep er niet uit wil

Als je niet vaak poept en je poep heel hard is, dan heet dat verstopping. Je hebt dan meestal ook last van buikpijn. Dat is niet leuk. Maar er is wel wat aan te doen. Hieronder lees je handige tips tegen harde poep.

De meeste kinderen poepen elke dag wel een keer. Of één keer in de twee dagen. Maar wat als je minder vaak poept? Dan kan de boel verstopt zijn, net als auto's in de file. Het is belangrijk dat er geen file in je darmen komt! Hoe kun je daarvoor zorgen?

Meer over poep in soorten en maten

Als je poep heel dun is en je moet steeds poepen, dan heet dat diarree. Je hebt dan meestal ook buikpijn. Als je poep heel hard is en je poept niet vaak, dan heet dat verstopping of obstipatie. Je hebt dan meestal ook buikpijn.

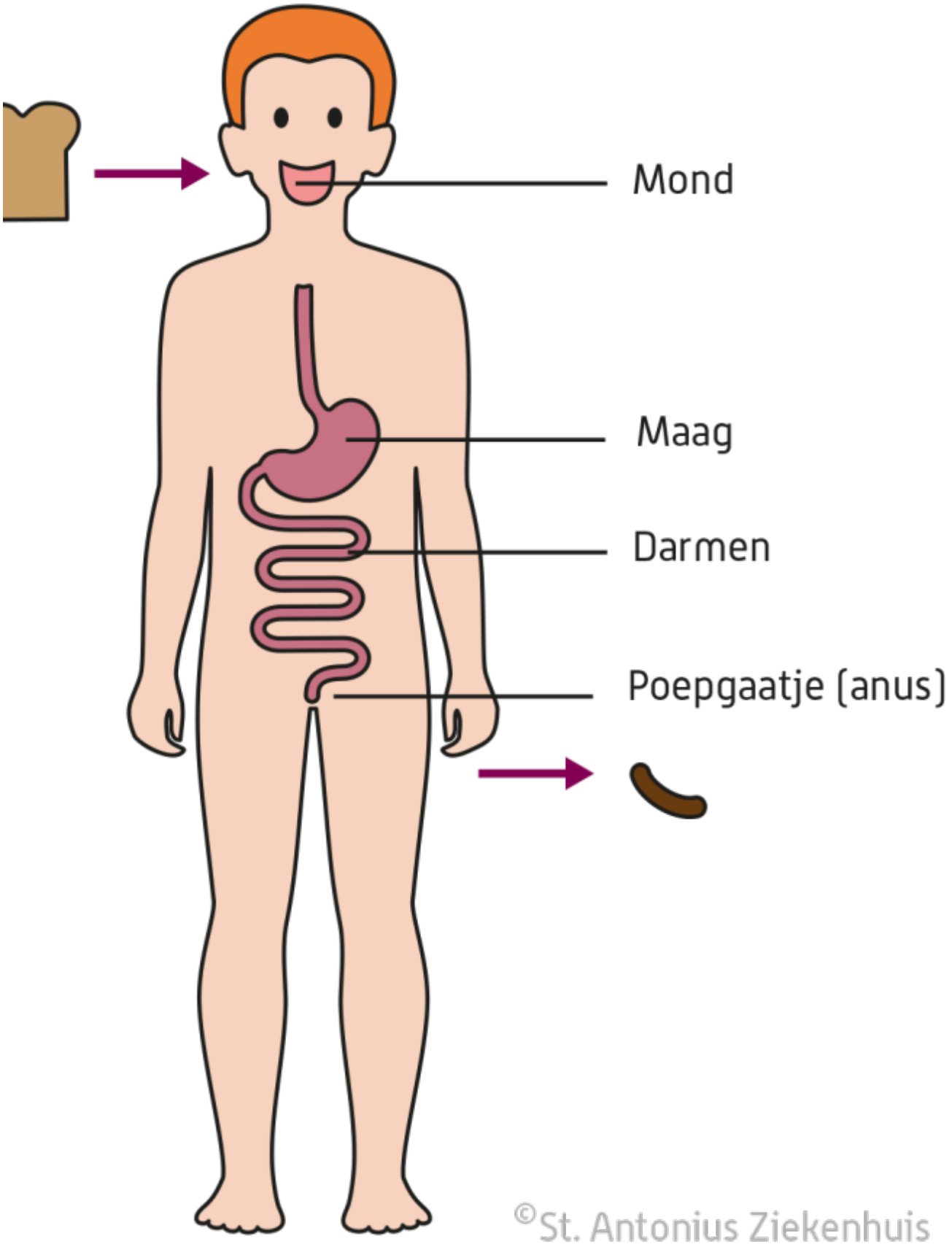
Bij diarree is je poep veel te waterig, bij verstopping is je poep veel te droog. Droge poep gaat veel moeilijker door je darmen en je poepgaatje dan dunne poep. Soms gaan er kleine poepjes langs de prop harde poep. Of er loopt wat poepwater langs.

Als je een paar dagen niet hebt gepoept, zit er soms zoveel poep tegelijk in je darmen dat er file is, net als met auto’s op de weg. Dan is de boel verstopt.

Eten, drinken en poep

Onze darmen zijn een soort prullenbak. Ze verzamelen al het afval van het eten. Dit afval is de poep.

Eten en drinken hebben we nodig om te leven en te groeien. Zoals een auto benzine nodig heeft, zo hebben wij eten en drinken nodig. Niet alles wat wij eten wordt gebruikt door ons lichaam. Op het plaatje zie je de reis die een boterdam door je lichaam maakt.



Darmen en blaas: poep en plas

In onze buik zitten dus darmen. Vlakbij de darmen zit onze blaas. De blaas is het bewaarzakje voor de plas. Als de blaas vol is, krijgen je hersenen een seintje dat het tijd is om te gaan plassen en gaan we naar de wc.

De blaas en de darmen liggen dicht tegen elkaar aan. Als ze vol zitten, gaan ze tegen elkaar aan duwen. Dan voel je: ik moet naar de wc! Maar moet je nu plassen of poepen? Als je darmen verstopt zitten en je blaas is vol, dan raak je gauw in de war. Je snapt de seintjes niet meer goed. Soms krijg je een plasseintje en dan moet je poepen. Een andere keer krijg je een poepseintje en dan moet je plassen. Dat is een beetje lastig. Er kan dan een beetje plas of poep in je onderbroek komen.

Verstopping: tips

Verstopping is erg vervelend en doet soms zelfs een beetje pijn. Hoe kun je ervoor zorgen dat je weer normaal kunt poepen?

Eten en drinken

Wat goed helpt is dat je veel drinkt om de poep zacht te maken. Dus drink af en toe een glas water extra, of melk, of iets anders zonder prik. Let ook op wat je eet: kies bruine boterhammen, want die maken de poep zachter dan witte.

Sporten

Veel bewegen is ook heel goed om je darmen te laten werken. Dus: ga vooral lopen, rennen, dansen, fietsen, traplopen, sporten en spelen.

Naar de wc

Als je een seintje krijgt: ga gelijk naar de wc. Veel kinderen gaan liever nog even door met hun computerspelletje of spannende boek. Maar dan gaat het seintje weer weg, terwijl je nog niet hebt gepoept of geplast.

Niet ophouden

Het is niet leuk als je poepvegen in je broek hebt. Maar wat je niet moet doen, is je poep ophouden! Veel kinderen met verstopping proberen dat wel. Ze vinden een vieze broek zo vervelend, dat ze hun poep gaan ophouden. Als je dat doet, blijft de poep zitten. De poep wordt dan steeds harder en de file in je darmen wordt steeds langer. Luister dus goed naar de seintjes en ga op tijd naar de wc.

Poeders en drankjes

Als je poep hard is, kan de dokter je een drankje of een poeder geven. Die helpen om de poep dunner en soepel te maken, zodat je makkelijker kunt poepen.

Klysma

Als er echt veel harde poep in je darmen zit, heb je misschien eerst een klysma nodig. Dat is een soort drankje voor je darmen. Je vader of moeder of de verpleegkundige spuit dat drankje door een plastic slangetje in je poepgaatje. Even wachten en dan moet je heel nodig poepen. Dat helpt dus ook om je darmen leeg te maken.

Alles op een rijtje

Hieronder vind je alle tips nog even op een rijtje:

Drink genoeg, zodat je poep zacht blijft

Drink minstens anderhalve liter per dag, zonder prik en niet te zoet. Weet je hoe je dat kunt bijhouden? Neem een lege frisdrankfles van anderhalve liter en vul die met water. Dat water is niet om op te drinken. Als je bijvoorbeeld een glas melk op hebt, vul dan je glas met water uit de fles en gooi dat water weg. Doe dat elke keer als je iets hebt gedronken. Zo weet je precies wanneer je anderhalve liter hebt gedronken. Meer mag altijd!

Eet gezond

Weet je wat helpt? Rauwkost, sla, fruit, bruin brood, granen, volkorenmacaroni en zilvervliesrijst. Weet je wat niet helpt? Chocola, chocolademelk, bananen, rijstwafels, wit brood en beschuit. Moet je veel windjes laten en heb je een opgezette buik? Eet dan geen spruitjes, witte bonen, prei, uien en sterk gekruid eten. Priklimonade en kauwgom zijn dan ook niet zo'n goed idee.

Veel beweging

Dus: fietsen, buitenspelen, traplopen, hond uitlaten, sporten. Na het eten niet meteen voor de televisie of achter de computer. Je eten verteert beter als je actief bent.

Naar de wc

Ga een half uur na het eten vijf minuutjes op de wc zitten. Als je voelt dat je moet poepen: niet wachten, maar gaan! Vraag of je ouders dit ook even willen vertellen aan de meester, juf of trainer.

Bang dat het poepen pijn doet?

Het helpt als je recht op de wc zit. Zorg ervoor dat je voeten plat op de grond staan en je bovenbenen recht op de wc-bril passen. Neem de tijd om te poepen en lees gerust een boekje of luister naar muziek. Als je bang blijft om te poepen, houd dan niet je mond. Vertel het aan je ouders en de dokter. Dan kunnen jullie samen bedenken wat jou kan helpen om weer te gaan poepen.

Drankjes en poeders op tijd innemen

Stop niet te vroeg met de medicijnen. Als je wilt stoppen met de poeders of drankjes, vraag dan eerst aan de dokter of dat mag. Stop nooit zomaar zelf.

Afspraken

Het is niet leuk als er poep of plas in je broek komt. Heb je al een plannetje gemaakt met je ouders, de meester of juf wat je dan moet doen? Spreek af wat je zelf kunt doen en waar je even hulp voor nodig hebt.

Geduld

Gewoon poepen leer je niet in één dag. Het kost tijd voordat alles weer lekker loopt. Maar…het wordt echt beter!

Tot slot

Snap je nog iets niet? Vraag dan of je ouders om contact met ons op te nemen (bel met Kindergeneeskunde).

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/kindergeneeskunde/obstipatie-bij-uw-kind)

Behandelingen & onderzoeken

- Obstipatie, advies voor uw kind (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/obstipatie-advies-voor-uw-kind)

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)
- Medische psychologie Kind & jeugd (https://www.antoniusziekenhuis.nl/medische-psychologie-kind-en-jeugd)

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**