

# CONSTIPATIE

## BIJ KINDEREN

Constipatie bij een kind kan voor heel wat ellende zorgen. Toch duurt het soms een tijdje voor ouders vaststellen dat er een probleem is.

TEKST: AN KESTENS

**E**en kleuter die koppig weigert stoelgang te maken. Of een tienjarige die zijn toiletbezoek uitstelt tot thuis. Herken je de situatie? Een kind dat door zijn gedrag minder dan drie keer per week stoelgang maakt, heeft een verstoord stoelgangpatroon. Duurt het probleem langer dan vier weken, dan gaat het om constipatie.

### LIEFST THUIS

“Constipatie heeft verschillende oorzaken”, vertelt prof. dr. Ilse Hoffman, kindergastro-enteroloog in UZ Leuven. “Geen zin om naar het toilet te gaan, verkeerde eetgewoonten, een pijnlijke ervaring ... Er zijn twee levensmomenten waarop veel kinderen last krijgen van constipatie. Het eerste is de zindelijkheidstraining: begin je daarmee te vroeg of zet je je kind te veel onder druk, dan kan het uitstelgedrag aanleren. Een tweede moment is aan het begin van het schooljaar of na een schoolvakantie. Sommige kinderen zijn bang van vreemde of vuile toiletten. Op school worden ze bovendien regelmatig gestoord en mogen ze vaak niet meer naar het toilet wanneer ze willen. Dus wachten sommige kinderen tot thuis. Daar is het toilet proper en zal niemand zomaar binnenkomen. En je beslist zelf wanneer je gaat.”



*“Vieze toiletten zetten aan tot uitstelgedrag”*

Prof. dr. Ilse Hoffman

Omdat bovenvermelde oorzaken niet lichamelijk zijn, spreken artsen van functionele constipatie. “Van alle constipatieproblemen bij kinderen is 95% functioneel. Bij maar een minderheid van de kinderen wordt constipatie veroorzaakt door een slecht functionerend orgaan.”

### STOELGANGPATTERN

De klachten bij constipatie zijn vaak niet onmiddellijk duidelijk. Bovendien heb-

ben ouders niet altijd zicht op de toilet-rituelen van hun kinderen. Overdag zijn de kinderen namelijk op school, bij een scheiding zijn ze afwisselend bij de ene of de andere ouder. Daardoor kan het soms een tijdje duren vooraleer ouders vaststellen dat er een probleem is. “Vanaf de leeftijd van drie of vier jaar hebben kinderen het normale stoelgangpatroon van een volwassene. Normaal wil zeggen van drie keer per dag tot een keer om de drie dagen. Gaat je kind minder dan drie keer per week naar het toilet, dan kan het zijn dat er een tijdelijk stoelgangprobleem is. Als dat langer dan vier weken duurt, schakel je het best de hulp van een arts in.”

### VICIEUZE CIRKEL

Het eerste wat de arts doet, is kijken of een lichamelijk probleem het stoelgangpatroon van je kind verstoort. Is dat niet het geval, dan houdt je kind zijn stoelgang op en stelt het zijn toiletbezoek uit, waardoor het geconstipeerd raakt. “Je kind duwt onbewust zijn stoelgang terug in het darmkanaal”, legt professor Hoffman uit. “Als die stoelgang daar te lang blijft zitten, verhardt hij, omdat je darm vocht aan de stoelgang onttrekt. Een volgend toiletbezoek wordt dus nog pijnlijker, waardoor je kind nog meer zal ophouden.”

De gevolgen laten zich raden: harde stoelgang stapelt zich op, je kind krijgt darmkrampen en buikpijn. Door de vele prop-pen zet ook de darm van je kind uit. Zachte stoelgang loopt langs de harde prop-pen in het onderbroekje van je kind, zonder dat je kind dat voelt of het kan stoppen. Daardoor proberen kinderen hun stoelgang nog harder op te houden en komen ze in een vicieuze cirkel terecht. “Om die vicieuze cirkel te doorbreken, maken we de darm van je kind eerst leeg. Daarna krijgt je kind een hele tijd stoelgangverzachters. Zo zijn we zeker dat een toiletbezoek niet meer pijnlijk is.”

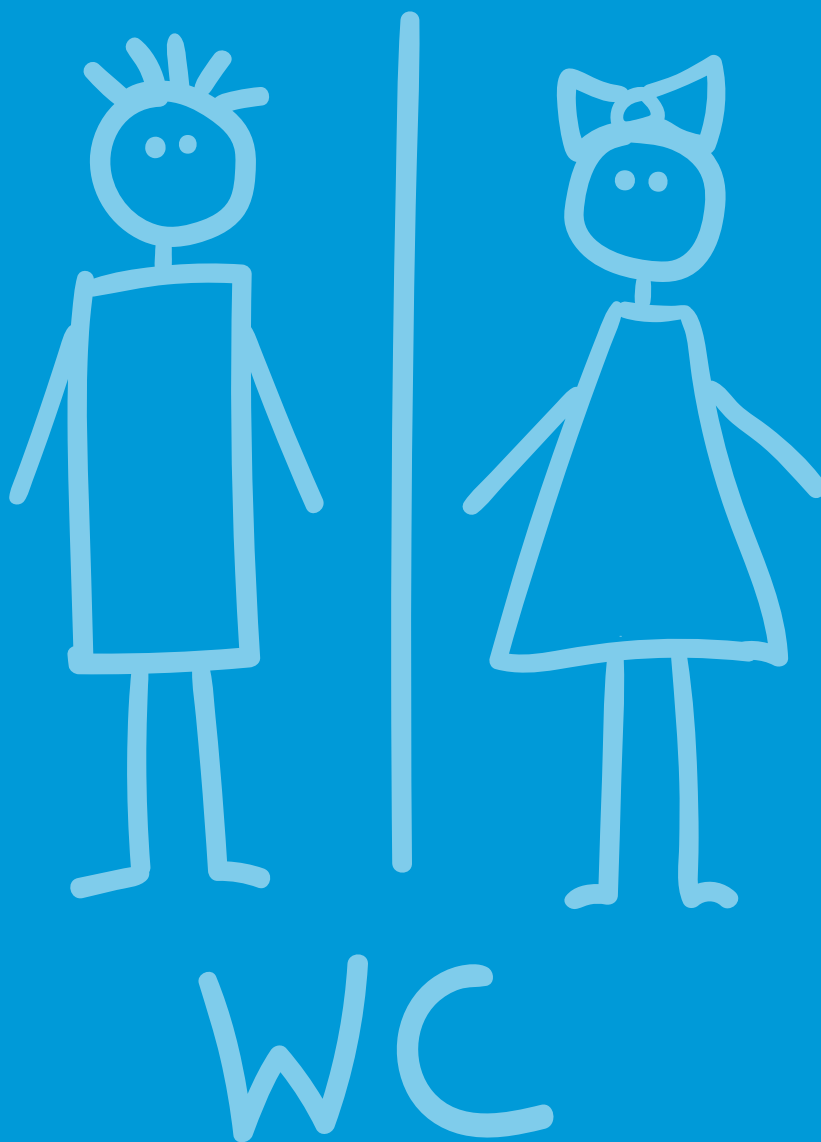
### KALENDER

Om te zorgen dat het probleem zich niet herhaalt, leert UZ Leuven je kind een juist ‘toiletgedrag’ aan. “We leren je kind het ophoudgedrag af en zorgen dat het op vaste momenten naar toilet leert gaan. Een kalender waarop je samen met je kind zijn toiletmomenten noteert en evalueert, is bijvoorbeeld een handig hulpmiddel. Maar onze aanpak verschilt van kind tot kind en is afhankelijk van de oorzaak van de constipatie. Als slechte eetgewoonten de oorzaak zijn, dan leert een diëtiste kind en ouders gezonder en gevarieerder te eten. Dat doen we met behulp van de voedingsdriehoek. Soms zijn de toilethouding of de perstetchniek verkeerd en kan een kinesitherapeut kinderen en ouders leren hoe het moet.”

Voor welke aanpak er ook gekozen wordt: als ouder moet je beseffen dat je een constipatieprobleem bij een kind niet in een-twee-drie oplost. Het kan maanden duren vooraleer je kind opnieuw een juist stoelgangpatroon heeft. “Hoe vroeger je dus komt, hoe meer kans op succes. Wacht zeker niet te lang met het inschakelen van professionele hulp.” 🦋

#### Meer info:

[www.uzleuven.be/nl/constipatie-bij-kinderen](http://www.uzleuven.be/nl/constipatie-bij-kinderen)



## CONSTIPATIE: DE SIGNALLEN

- Heeft je kind harde stoelgang of stoelgang in bolletjes?
- Heeft het soms diarree of een heel wisselende stoelgang?
- Doet naar het toilet gaan pijn?
- Heeft je kind buikpijn?
- Probeert je kind zijn stoelgang op te houden?
- Plast het (weer) in bed?
- Heeft je kind een verminderde eetlust?
- Doet je kind anders dan vroeger (stil, onrustig ...)?
- Heeft het een gespannen buik?
- Zie je kleine veegjes stoelgang in zijn onderbroekje?
- Vind je grotere hoeveelheden stoelgang in zijn onderbroekje (onvrijwillig stoelgangverlies)?

Herken je sommige van deze symptomen? Dan is je kind misschien geconstipeerd en vraag je het best advies van een arts.