

Pediatrie

# Constipatie bij kinderen





## Wat is constipatie?

Constipatie of verstopping ontstaat wanneer stoelgang langer in de darm blijft zitten. De ontlasting wordt harder en droger omdat er in de darm meer water uit de ontlasting wordt opgenomen.

Harde en droge ontlasting maakt dat het pijnlijk en moeilijker wordt om de ontlasting uit te persen. Hierdoor gaat jouw kind ontlasting ophouden om pijn te vermijden. Wanneer er een langdurige opstopping van ontlasting ontstaat, dan spreken we van constipatie.

### **Een normale stoelgangfrequentie is verschillend van kind tot kind.**

- bij zuigelingen: van minimum 1x per week tot maximum 10 x per dag
- bij oudere kinderen: van minimum 1x per week tot maximum 3 x per dag

Bij constipatie kunnen ook andere klachten voorkomen zoals buikpijn, darmkrampen, huilen, ophoudgedrag, onvrijwillig stoelgangverlies, braken, diarree, verminderde eetlust, plasproblemen, blaasontsteking, ...

## Wat zijn de mogelijke oorzaken?

Meestal wordt constipatie niet veroorzaakt door een lichamelijke oorzaak of ziekte. Wanneer we eten verlaat het voedsel via een complex samenspel van verschillende onderdelen van het lichaam (zoals het zenuwstelsel, de spieren van de bekkenbodemp, de darm en de anus) ons lichaam. Problemen kunnen optreden door een verstoorde functie van (één van) deze systemen.

Ook de wil van het kind kan hierbij een rol spelen. Het bewust "tegenhouden" van ontlasting lijkt de belangrijkste oorzaak van constipatie, bijvoorbeeld door niet genoeg tijd te nemen om naar toilet te gaan, niet op school naar toilet willen gaan, ophoudgedrag, ...

Bij overgang van borstvoeding naar flesvoeding kan soms tijdelijk constipatie ontstaan. Ook inname van onvoldoende vezels in de voeding of onvoldoende beweging kan aanleiding geven tot constipatie.

Bij een minderheid van de kinderen is er wel een onderliggende oorzaak van constipatie. Deze zeldzame oorzaken zijn onder andere ziekte van Hirschsprung, cystic fibrose, misvormingen van het einde van de darm en/of anus, schildklierproblemen, glutenvoeligheid, ... Ook bepaalde medicijnen geven als bijwerking constipatie.

## De diagnose

De kinderarts zal door middel van vragen en klinisch onderzoek de diagnose stellen. Meestal worden geen bijkomende onderzoeken uitgevoerd tenzij er aanwijzingen zijn voor onderliggende oorzaken van constipatie.

## De behandeling

Bij ieder kind met constipatie is het van belang dat de voeding voldoende vezels bevat en dat jouw kind voldoende drinkt. Ook is voldoende lichaamsbeweging van belang. Verder wordt bij kinderen die reeds zindelijk zijn een toilettraining gegeven met aandacht voor voldoende tijd nemen om het naar toilet te gaan, het loslaten van ontlasting, overwinnen van angst, een juiste toilethouding, ...

De arts vraagt aan jou als ouder en aan jouw kind een stoelgangdagboek bij te houden om meer inzicht te krijgen in het effect van de behandeling. Bij onvoldoende effect zal gestart worden met medicijnen die de stoelgang bevorderen. Zo nodig zal ook een klysma - dit is een vloeistof die via de anus in de darmen wordt ingebracht - gegeven worden.

De eventuele behandeling met laxerende middelen wordt na 2 maanden geherevalueerd en afgebouwd wanneer de stoelgang-frequentie minimaal 3 keer per week komt en jouw kind verder geen klachten meer heeft.



Ook na het stoppen van de medicatie zal de kinderarts jouw kind nog even opvolgen om herval te voorkomen of om de behandeling opnieuw op te starten.

Wanneer er sprake is van gedragsproblemen die een rol kunnen spelen bij de constipatie-klachten van jouw kind kan het zijn dat jouw kind wordt doorverwezen naar een kinderpsycholoog. Bij een verkeerde perstechniek kan overwogen worden een behandeling bij een kinesist op te starten.

Type 1



Losse harde keutels,  
zoals noten  
(moeilijke stoelgang)

Type 2



Als een worst,  
maar klonterig

Type 3



Als een worst, maar  
met barstjes aan de  
buitenkant

Type 4



Als een worst of slang,  
glad en zacht

Type 5



Zachte keutels met  
duidelijke randen  
(makkelijke stoelgang)

Type 6



Zachte en papperige  
delen met niet-  
definieerbare randen

Type 7



Waterig, geen vaste  
stukjes, helemaal  
vloeibaar

## Nog enkele adviezen

- Zorg voor voldoende vezelrijke voeding. Denk hierbij aan rauwe groenten, aan bepaalde fruitsoorten zoals pruimen, peren, sinaasappelen, mandarijnen, kiwi's, dadels, vijgen, en ook speculaas, peperkoek, muesli en volkorenproducten.
- Laat jouw kind voldoende drinken, liefst water (1 tot 1,5 liter per dag) en beperk melk.
- Stimuleer sport en lichaamsbeweging.
- Toilettraining: bouw 2 vaste momenten per dag in om naar het toilet te gaan, maak hiervan een dagelijks ritueel, net zoals tandenpoetsen.
- Wanneer jouw kind tussendoor voelt dat het naar toilet moet, stel dit dan niet uit (ook niet op school: praat hierover met de juf of meester).
- Maak het toiletmoment gezellig: gebruik boekjes, een muziekje, ...
- Laat jouw kind voldoende lang op toilet zitten, minstens 5 à 10 minuten.
- Gebruik de stoelgangkalender om je kind te motiveren.
- Let op een goede houding: voeten plat op grond, knieën liefst iets hoger dan de heupen (gebruik eventueel een voetenbankje), leun naar voren met ellebogen op knieën, ontspan. Bij kleine kinderen kan je eventueel een toilet-verkleiner gebruiken.





Vergeet niet dat constipatie een langdurige behandeling en begeleiding vraagt!

**Ups en downs en regelmatig hervaal komen vaak voor!**



# Kinderartsen AZ Rivierenland

dr. Isabelle Boone  
dr. Elke Clauwaert  
dr. Katrien Nieuwinckel  
dr. Myriam Vaerenberg  
dr. Mieke Van Goethem

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst  
03 880 90 11 (algemeen)  
03 880 91 90 (afspraken)

## CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 890 16 11

## CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek  
03 890 16 11

**ref.: 50120850 (R) - 50006399 (B)**

versie: 11/05/2020

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Mieke Van Goethem, pediater campus Rumst

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)