



# Kinderen

## Obstipatie campus Maas en Kempen

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**

Bessemmerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**

Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**

Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

Beste ouders,

Deze brochure geeft u meer informatie over obstipatie bij kinderen en probeert op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende arts en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Obstipatie</b>	3
<b>2. Symptomen</b>	3
<b>3. Hoe ontstaat het?</b>	4
<b>4. Behandeling</b>	4
<b>5. Tips</b>	5

## 01 OBSTIPATIE

Uw kind heeft sinds een tijdje last van obstipatie. Aan de hand van deze folder lichten we u toe 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 drie keer per week komt en de ontlasting hard is.

## 02 SYMPTOMEN

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



## 03 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

## 04 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 jaar: minstens 1 liter water per dag
  - voor een kind > 5 jaar: 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.

## 05 TIPS

- Tijd nemen voor de ontlasting: Zet uw kind drie keer 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.
- 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).

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties, laat het ons weten.

Wij wensen u van harte een spoedig herstel toe.

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

Tel. Algemeen: 089 50 50 50

Tel. Kinderafdeling: 089 50 63 22







[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)