

Constipatie

informatiebrochure voor schoolgaande kinderen en hun ouders

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Wat is constipatie?

Behandeling in het ziekenhuis

- Volledige darmlediging
- Plaatsing van de maagsonde
- Verloop van de darmspoeling
  - Kleanprep® in combinatie met een lavement
  - Observatie van de stoelgang tijdens de darmspoeling
- Mogelijke nevenwerkingen

Nazorg na de behandeling

- Toilethouding
- Vezelrijk dieet
- Lichaamsbeweging

Tips en nuttige weetjes

Besluit

Bijlagen

- Diëten
  restenarme voeding | vezelrijke voeding
- Aanbevolen, te matigen en te vermijden voeding
- Boekje “123 aan tafel”
- Recept havermoutkoeken
- Juiste toilethouding
- Beloningskalender
  voor peuters | voor kleuters | voor lagere schoolkinderen
- Verhaal over de darmwerking

Constipatie bij kinderen is een veel voorkomend en vaak miskend probleem. Het stoelgang maken zou vlot en natuurlijk moeten verlopen en toch is het niet voor alle kinderen vanzelfsprekend.

In deze brochure willen we ons richten tot kinderen met constipatie en hun ouders.

We willen hun een duidelijk beeld geven van wat de behandeling in het ziekenhuis inhoudt, maar ook tips meegeven betreffende de nazorg van het kind thuis.

Wat is constipatie?

Bij constipatie doet de frequentie van het stoelgang maken er niet zo zeer toe, maar wel of je kindje harde stoelgang maakt en het al dan niet gepaard gaat met pijn.

We kunnen stellen dat wanneer je kindje minder dan 3 keer per week stoelgang maakt en deze hard of pijnlijk is en het probleem langer dan 6 maanden aansleept, we stellen dat je kindje geconstipeerd is.

Behandeling in het ziekenhuis

Wanneer de stoelgang zich al teveel heeft opgestapeld beslist de pediater om je kind op te nemen in het ziekenhuis voor een darmspoeling of ook wel een volledige darmlediging genoemd.

Deze behandeling zorgt er voor dat de darmen volledig "proper" gemaakt worden.

Volledige darmlediging

Uw kind moet een grote hoeveelheid spoelvloeistof drinken, die maakt dat het kind veelvuldig stoelgang zal beginnen maken tot de stoelgang "helder" van kleur is. In ons ziekenhuis verkiezen we een darmlediging met Kleanprep®. Deze vloeistof

kan gedronken worden of kunnen we via een maagsonde toedienen. Wanneer je kindje dit niet wil of kan drinken, kan er beslist worden om een maagsonde te plaatsen. Op deze manier kunnen we de vloeistof via de maagsonde toedienen.

De Kleanprep® kan al dan niet gecombineerd worden met een microlavement of een groot lavement.

Hoe lang de darmspoeling duurt hangt af van het moment dat de darmen volledig gereinigd zijn.

Plaatsing van de maagsonde



Wanneer je kindje de spoelvloeistof niet wil of kan drinken wordt er beslist om een maagsonde plaatsen. Dit is een buisje dat via de neus wordt ingebracht tot in de maag. Via dit buisje kunnen we dan de Kleanprep® toedienen.

Indien je kindje net gegeten heeft, wordt er gewacht om de sonde te plaatsen tot hij of zij nuchter is.

De verpleegkundige legt kleine kinderen neer tijdens het plaatsen en laat ze op hun speentje zuigen om het slikken te vergemakkelijken.

Grote kinderen kunnen al rechtop zitten en aan hun wordt gevraagd om te slikken. Dit kan eventueel met behulp van een slokje water.

Het slikken vergemakkelijkt het opschuiven van de sonde.

Nadien wordt er gecontroleerd of de sonde goed zit en wordt deze bevestigd.

Het is belangrijk om de verpleegkundige te verwittigen als je merkt dat de sonde los komt. Zij controleert dan of de sonde nog op de juiste plaats zit en verstevigd de sonde indien nodig.

Verloop van de darmspoeling

Na het inbrengen van de maagsonde wordt er gestart met de darmlediging.

In het Sint-Maria ziekenhuis in Halle verkiezen we een darmlediging met Kleanprep®. Deze vloeistof kan gedronken worden of via de sonde zowel traag (vb. over 24uur) als snel (vb. over 4uur) gegeven worden. De snelheid, hoeveelheid en wat precies gegeven wordt, is op voorschrift van de kinderarts.

Kleanprep® in combinatie met een lavement



De Kleanprep® kan al dan niet gecombineerd worden met een microlavement of een groot lavement. Dit is een sonde die via de anus wordt ingebracht om het onderste gedeelte van de darmen te reinigen.

Observatie van de stoelgang tijdens de darmspoeling

Het is zo dat de spoeling duurt tot we geen stoelgang meer zien, maar er enkel een gele vloeistof te zien is. Het mag zeker geen donkere kleur meer hebben. Daarom is het belangrijk om goed het uitzicht en de kleur van de stoelgang van je kind te observeren, want de verpleegkundige zal je hier regelmatig naar vragen. De spoeling zelf duurt gemiddeld 48-72uur.

Tijdens de darmspoeling kan je kindje eerst last hebben van diarree en nadien wordt dit waterige stoelgang. Dit is volkomen normaal omdat de stoelgang oplost met de vloeistof om zo geëvacueerd te worden.

Omdat vezels niet door ons lichaam worden opgenomen, moet je kind tijdens de darmspoeling een restenarm dieet (zie bijlage) volgen, om de darmen te reinigen.

Mogelijke nevenwerkingen

Tijdens de spoeling kunnen nausea, braken, verminderde eetlust optreden. Dit moet gemeld worden aan de verpleegkundige.

Verwittig ook steeds een verpleegkundige als je kind last heeft van pijn bij het maken van de stoelgang. Bij een rode stuit mag je zalf aanbrengen om de huid te beschermen.

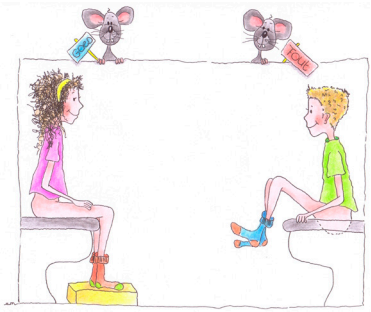
Nazorg na de behandeling

Na de darmlediging in het ziekenhuis worden stoelgangverzachters zoals Movicol® of Forlax® junior voorgeschreven om harde stoelgang te voorkomen. Zo kunnen we garanderen dat stoelgang maken niet pijnlijk hoeft te zijn. Samen met het vezelrijk dieet (zie hoofdstuk 3.2) draagt dit bij tot een zachte ontlasting.

Het is belangrijk om niet te stoppen met de medicatie wanneer je kind veegjes stoelgang in zijn slip heeft. Dit komt omdat hij of zij niet gewoon is om direct naar het toilet te gaan.

Blijf steeds je kindje positief stimuleren, zoniet hervalt het makkelijk terug in een vicieuze cirkel van angst-ophouden-constipatie.

Toilethouding



Om stoelgang te kunnen maken moeten we een goede houding hebben om een "knik" in de darm te voorkomen zodat de stoelgang makkelijk kan passeren. Dit kan het best door een goede stabiele ontspannen zithouding. Hurkzit is het meest geschikt en kan voor een peuter of kleuter het best nagebootst worden op het potje.

Eens onze peuter of kleuter niet meer op het potje wil, maar op de "grote" WC, moeten we het toilet aanpassen zodat hij of zij nog steeds ontspannen zit. Dit kan door een bankje voor

het toilet te zetten zodat je kindje mooi met de voetjes plat kan steunen en de knieën even hoog komen te zitten als het zitvlak. Een brilverkleiner is belangrijk om het "vallen" in de WC te voorkomen en zo de houding te garanderen.

Vezelrijk dieet



Een gezonde voeding draagt mee tot een goede darmtransit. Kinderen vanaf 2 jaar minstens een liter of 5 volle glazen laten drinken en vezelrijke voeding aanbieden is van groot belang. Vezels stimuleren immers de darmwerking en binden water zodat de ontlasting zacht blijft.

Vezelrijke voedingsmiddelen zijn o.a. fruit, groenten, volkorenbrood,… (zie nuttige weetjes).

Indien u meer wilt weten omtrent vezelrijke voeding kan u steeds een afspraak maken bij de diëtiste op het nummer 02 363 63 56 of dieet@sintmaria.be

Lichaamsbeweging

Je kind stimuleren om te bewegen geeft een positieve invloed op de darmen. Teveel zitten maakt de darmen lui.

Je kan dit al doen door de auto wat verder te parkeren aan de school van je kindje, een korte wandeling te maken, te spelen in de tuin, te lopen of 1x in de week je kindje te laten sporten.

Samen bewegen is stimulerend voor je kind en geeft een positieve invloed.



Tips en nuttige weetjes

Met betrekking tot de meeste van onderstaande tips vind je concrete voorbeelden aan het eind van deze brochure onder de titel 'bijlagen'.

- Vezelrijke voeding (aanbevolen, te matigen, te vermijden voeding) (boekje 1,2,3 aan tafel) (recept havermoutkoeken)
- Verhaal lezen over de spijsvertering zodat je kind beter begrijpt waarom het "kaka" doet of op het toilet een verhaaltje voorlezen
- Trucjes zoals blazen op je handpalm, met een bolle buik blazen, een ballon opblazen of belletjes opblazen op het toilet dragen bij tot een betere perstechniek. Bovendien concentreert je kindje zich op iets anders en wordt het afgeleid
- Beloningsblad met stickers
- Afspraak maken met de kine of de diëtiste geeft een extra stimulans aan je kindje om zijn "agenda" te tonen. Samen met een buitenstaander de kalender bespreken kan een stimulans voor je kindje zijn om door te zetten. Zowel negatieve als positieve punten kunnen besproken worden
- De juiste houding, prent op het toilet hangen

Besluit

Na de behandeling in het ziekenhuis is er nog een lange weg "thuis" af te leggen.

Hopelijk zijn we er in geslaagd om jullie met deze brochure een stapje op weg te helpen.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen hebben, kan u steeds terecht bij uw behandelend arts.

Dieet: restenarme voeding

Omdat vezels niet door ons lichaam worden opgenomen, gaat de diëtiste je kindje op restenarme voeding zetten tijdens de darmspoeling. Dit is belangrijk om de darmen te reinigen. Je kindje mag dan even geen vezelrijke voeding eten.

VERBODEN	TOEGELATEN
Brood, gebak en meelspijzen	
• bruin brood, fantasiebrood zoals brioches, krentenbrood, suikerbrood, volkorenbrood, • alle soorten gebak, havermout	• wit brood, beschuit, toast • meelspijzen: macaroni, spaghetti, noedels, vermicelli, gepelde rijst • griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem
Vetstoffen	
• gebruinde boter of margarine, frituurvet, runds- en varkensvet • vette sauzen: mayonaise, béarnaise, tartaar	• boter of margarine: vers of gesmolten • olie
Melk en melkproducten	
• melk, melkdranken • alle bereidingen met melk • alle kaassoorten behalve de toegelaten	• zachte magere platte kaas, jonge broodkaas, niet gekruide smeerkaas of magere witte yoghurt
Aardappelen	
• alle bereidingsvormen	

VERBODEN	TOEGELATEN
Vlees, vis en eieren	
• vet vlees: bacon, lamsvlees, schapenvlees, spek, vet rundvlees • bereide vleeswaren: paté, worst,… • vleesconserven en wild • vette vissoorten • alle bereidingsvormen van eieren behalve hard gekookt	• mager zacht vlees van paard, rund, kalf, kip of varken • magere vis: tong, schol, tarbot, kabeljauw, rog, schelvis, … • hard gekookt eitje
Groenten, peulvruchten en fruit	
• alle soorten behalve de sappen beschreven bij toegelaten	• tomatensap, wortelsap • gezeefd sap van: pompelmoes, sinaasappel, mandarijntjes, citroenen of appel
Soepen	
• alle soepen	• ontvette bouillon
Suiker, zoet broodbeleg en snoep	
• suikerwaren die fruit of noten bevatten	• suiker • confituur zonder vellen of pitten, siroop, honing
Nagerechten	
• alle soorten gebak • alle producten bereid met melk of fruit	• droge koek, boudoir, cake zonder fruit

VERBODEN	TOEGELATEN
Drank	
• alcoholische dranken	• water
• cola, limonades	• koffie, thee
Diversen	
• olijven, pickles, sterke specerijen en smaakstoffen	• zout, zachte specerijen en smaakstoffen
• pindakaas en noten	

Voorbeeld dagschema

Ontbijt	wit brood of beschuiten, besmeerd met boter of margarine beleg: magere vleeswaren, jonge broodkaas, een eitje of zoet beleg drank: koffie of thee met suiker
Middag	ontvette bouillon met tapioca of vermicelli gekookte witte rijst of deegwaren met boter of margarine mager vlees, vis gevogelte gezeefd fruitsap of droge cake water
Tussendoor	wit brood of beschuit, besmeerd met boter of margarine beleg: confituur of siroop of honing
Avond	wit brood of beschuiten, besmeerd met boter of margarine beleg: idem van ontbijt of kip, vis, kalkoen, filet américain puur drank: koffie of thee met suiker of gezeefd fruitsap

Dieet: vezelrijke voeding

Als de darmspoeling afgelopen is en de darmen volledig gereinigd zijn, dan is het belangrijk dat je kindje vezelrijke voeding inneemt. Vezels zorgen immers voor een betere darmtransit.

Hieronder vind je een overzicht van de voornaamste vezelrijke bronnen:

- **Brood**: bruine broodsoorten, notenbrood, krentenbrood, volkoren of meergranen: beschuiten, cracotten, parovita, zweedse broodjes, bruine pistolets
- **Granen**: havermout, vezelrijke ontbijtgranen (all-bran plus, all-bran crunch original, all-bran choco, special K original), muësli (zemelen, tarwekiemen, boekweit). Eventueel vezelrijke ontbijtgranen mengen met andere granen.
- **Rijst**: zilvervliesrijst
- **Koek**: muëslikoek (Grany biscuit granen), volkorenkoekjes (6 granen speculoos, Petit Lu granenbiscuit, Belvita petit déjeuner melk en 5-volkorengranen of yoghurt en 5-volkorengranen of granenbiscuit bedekt met aardbeivulling, peperkoek), krentenkoek (Sultana fruit-biscuit volkoren)
- **Groenten**: alle soorten, gekookt of rauw, 2x per dag zowel bij de warme maaltijd als de broodmaaltijd
- **Fruit**: alle soorten (liefst ongeschild), ook gedroogd fruit en noten
- **Stoppende voedingsmiddelen** zoals rijst, wortelen, chocolade, banaan **vermijden**
- **Vetstof toevoegen**: olie, dieetmargarine, minarine
- **Voldoende drinken** per leeftijdsgroep (minstens 1liter of 5 volle glazen)
- **Voedingsfiche** per leeftijdsgroep www.vigez.be

Aanbevolen, te matigen en te vermijden voeding

In onderstaande tabellen vind je een overzicht welke voedingsbronnen aan te bevelen zijn en welke je best kan vermijden in de voeding.

AANBEVOLEN	TE MATIGEN	TE VERMIJDEN
	Drank	
Water, kruidenthee	Melk (500ml/dag), fruitsap	(light) frisdrank, koffie
	Brood	
Bruin en volkorenbrood, volkoren beschuit, bruin of volkoren stokbrood, bruine of volkoren pistolet (lust je kind niet graag bruin of volkoren brood begin dan met 1snede wit/1snede bruin)	Wit brood, rozijnenbrood, melkbrood, sandwiches	Suikerbrood, koffiekoeken, chocoladebrood
	Aardappelen	
Gekookte, ovenbereide, gestoomde aardappelen, aardappelpuree	Gebakken aardappelen	Frieten, kroketten, kant en klare bereidingen
	Pasta en rijst	
Volkoren pasta, bruine rijst	Witte rijst, witte pasta	Kant en klare bereidingen
	Ontbijtgranen	
Special K, fitness	Rice crispies, gewone cornflakes	Gesuikerde cornflakes

AANBEVOLEN	TE MATIGEN	TE VERMIJDEN
	Koekjes	
Havermoutkoeken (zie recept)	Droge koeken, meergranenkoek, zelfgemaakte koekjes, rijstwafel, maïswafel	
	Bereiding	
Koken, ovenbereid, soep	Stoven in olie/ margarine, wokken in olie	Kant en klare gerechten
	Rauwkost	
Alle groenten		Overdreven energierijk sausgebruik
	Fruit	
Vers fruit	Gedroogd fruit	Fruit op siroop
	Noten en zaden	
	Al de niet bewerkte	Gezouten noten
	Vlees	
Rundsvlees (rosbief, biefstuk, américan natuur, mager stoofvlees), kalfsvlees (kalfsgebraad, -lapje, -rollade), varkensvlees (varkenshaasje, -kotelet, -mignonette), gevogelte zonder vel, duif, konijn, struisvogel, paard, mager lamsvlees	Gevogelteworst	Spek, ribbetjes, orgaanvlees, pensen, gefrituurd of gepaneerd vlees, kant en klare gerechten, vet schapenvlees

AANBEVOLEN	TE MATIGEN	TE VERMIJDEN
Vis		
Niet gepaneerde vis	Visconserven op olie of op water	Vissticks, kant en klare gerechten, mosselen, oesters, garnalen
Vleesvervanger		
Tofu, tempéh, seitan, quorn, ei		Gefrituurde vleesvervanger, kant en klare gerechten, gepaneerde vleesvervanger
Toespijs		
Charcuterie: gekookte ham, kippenwit, kalkoenham, paardenrookvlees, filet de saxe, filet d'anvers, rosbief, gebraad, kippevleesbrood,…		Leverpastei, salami, boterhamworst, bereide salades,…
Vetten		
Minarine, margarine, visolie, plantaardige vetten (behalve kokos-, palmvet), koolzaadolie, olijfolie, arachideolie, zonnebloemolie, sojaolie, maïsolie, slaolie		Echte boter, dierlijk vet (behalve visolie), kokosvet, palmvet
Zoetigheden		
		Koekjes, snoep, desserts, suikerrijke dranken

Boekje “1 2 3 aan tafel”



Dit boekje voor ouders met jonge kinderen staat boordevol leuke tips en interessante weetjes om kinderen te laten snoepen van sappig fruit, verse groenten, lekker bruin brood en andere volkoren graanproducten. Je vindt er een onweerstaanbaar ontbijt in terug, een tof tussendoortje, een smakelijke lunch of een heerlijke warme maaltijd!

Het boekje “123 aan tafel” is gratis te bestellen of te downloaden op www.123aantafel.be of op www.nice-info.be (naar brochures gaan).

Recept havermoutkoeken (www.quakeroats.be)

Ingrediënten voor 4 personen:

- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 200 g havermoutvlokken
- 150 g zachte boter of margarine
- 150 g suiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- 2 eetlepels melk



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C. Doe alle ingrediënten in een kom, kneed het geheel en maak er een rolletje van. Laat dit opstijven in de koelkast. Snij de rol daarna in plakjes. Leg deze op een ingevet bakvel en laat de cookies gedurende 25 min. mooi bruinbakken in het midden van een voorverwarmde oven van 175°C.

Juiste toilethouding



Kleine kinderen nemen plaats op het potje.
Om ervoor te zorgen dat de beentjes van je kindje zich altijd in een rechte hoek bevinden, kan je voor een gewone toilet gebruik maken van een verhoogje en een brilverkleiner (om niet in de wc te “vallen”).



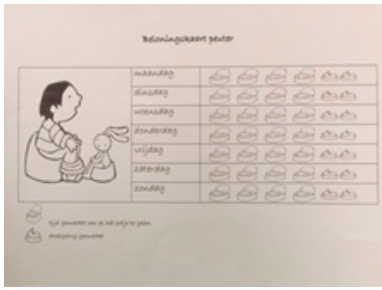
Beloningskalenders

De kalenders voor peuters en kleuters om op te hangen, zijn beschikbaar op onze afdeling. Je kan er steeds eentje vragen aan de verpleegkundige.

Beloningskalender voor peuters

Bij de peuters is het belangrijk om de kalender zo eenvoudig mogelijk te maken, zodanig dat het ook door hun begrepen wordt.

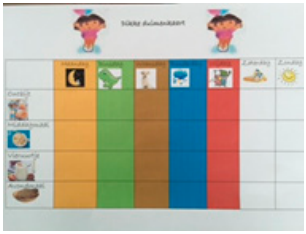
Een potje kleuren wil zeggen dat ze tijd gemaakt hebben, een “drolletje” betekent dat ze ook effectief stoelgang gemaakt hebben.

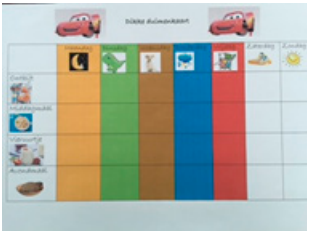


Beloningskalender voor kleuters

Bij de kleuters worden de kleuren en symbolen voor de dagen van de week gehanteerd die ze op school gebruiken. Zo kunnen ze gemakkelijk mee volgen waar ze hun symbooltje kunnen tekenen.

Vier maal per dag moet de kleuter “tijd” maken om op het potje te zitten. Nadien mag het kind de symbolen hanteren afhankelijk hoe hij het gedaan heeft op het potje.





tijd gemaakt

geen tijd gemaakt

stoelgang gemaakt

ongelukje

Beloningskalender lagere schoolkinderen

Hier kan je bijvoorbeeld werken met kalenders waar figuren op waar ze dol op zijn vb. prinsessen, Rox,…

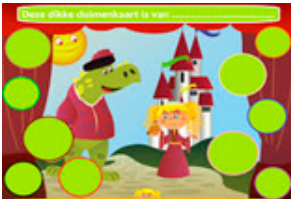










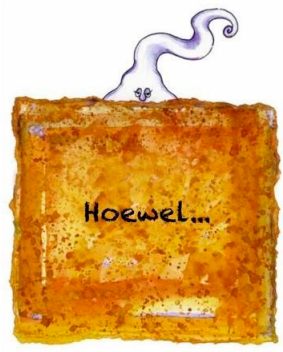


Verhaal over de darmwerking

Omdat het niet eenvoudig is om aan (kleine) kinderen uit te leggen waarom we stoelgang maken en hoe onze darmen werken, werd hier een kort verhaaltje toegevoegd. Je kan het samen met je kindje lezen of je kan de prenten laten inkleuren. Het is een stukje uit “Charco: enuresis alarms for kids”.





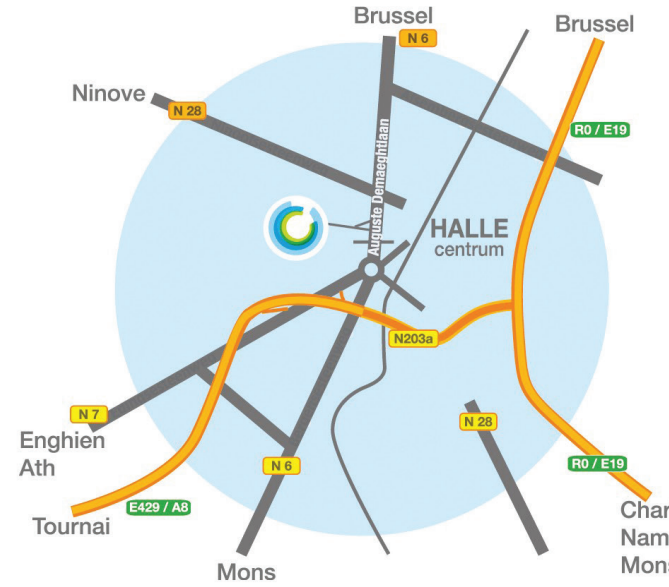












E 24 - versie 07/2015 - Een uitgave van het AZ Sint-Maria Halle vzw