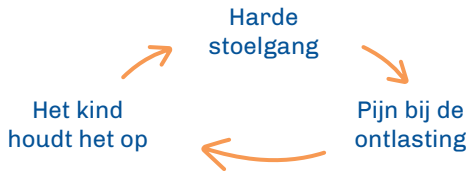




## CONSTIPATIE

### WAT IS HET?

Constipatie is een **minder frequente** productie (< 2 ontlastingen per week) van **harde** stoelgang die soms gepaard gaat met **pijn** tijdens de ontlasting, waardoor het kind **de stoelgang zal willen ophouden** (wat tot een vicieuze cirkel leidt).



Er zijn veel verschillende en banale oorzaken van constipatie:

onvoldoende hydratatie, ongepaste voeding, te weinig lichaamsbeweging, stress, een fout wc-gebruik.

Het is echter belangrijk om de vicieuze cirkel snel te doorbreken via deze 4 pijlers.



### HYDRATATIE

- Voldoende water drinken.



### VOEDING

- Voldoende vezels eten (fruit, groenten, volkorenbrood en -rijst, volkorengranen en -pasta, linzen, bonen ...).
- Niet té veel eiwitten eten (melk, vlees).



### LICHAAMSBEWEGING

- Sport stimuleert de spijsvertering.
- Bij zeer jonge kinderen kun je zachtjes de buik masseren en met de beentjes fietsende bewegingen maken.



### NAAR DE WC GAAN

- Systematisch na elke maaltijd (zelfs als je kind geen aandrang voelt).
- In de juiste houding: zet een krukje onder de voeten zodat de beentjes niet bungelen.
- Probeer te voorkomen dat je kind het ophoudt.



## WELKE MEDICIJNEN?

- Osmotische laxeermiddelen:

Deze middelen werken door water in de darm vast te houden: zo blijft de ontlasting gehydrateerd en dus zacht.

Het is dus belangrijk om veel water te drinken zodat de laxeermiddelen goed gaan werken!

Ze zijn verkrijgbaar in de vorm van zakjes om op te lossen (voor alle leeftijden) of in de vorm van siroop (vanaf 8 jaar).

De zakjes los je op in een drank naar keuze.

De juiste dosering wordt besproken met de arts en afgestemd op de behoeften. Het doel is om ontlasting in de vorm van **zachte worstjes** te krijgen.

- Lavement (Fleet, Microlax): Beter te vermijden in een eerste fase.



## WANNEER MOET JE TERUG NAAR DE DOKTER?\*

- Bij een sterk opgeblazen gevoel met een opgezette buik.
- De constipatie blijft aanhouden, ondanks een correct uitgevoerde behandeling.
- Bij een anale fissuur.



## LEERRIJK FILMPJE

'Firmin l'intestin'

<https://youtu.be/ztmUBk-IIIo>



## SPOEDGEVALLEN PEDIATRIE:

02/221.91.11

\*deze lijst is niet volledig