

Obstipatie

Je bent naar het ziekenhuis gekomen omdat je problemen hebt met poepen. Met een moeilijk woord noemen we dit obstipatie.

Obstipatie betekent dat de poep te lang in je darmen blijft en hard wordt. De poep komt er daardoor moeilijker uit. Doordat er veel poep onder in je darm zit, kun je moeilijker voelen wanneer je moet poepen. Kinderen met obstipatie poepen niet elke dag en de poep is vaak hard en dik. Er zijn ook kinderen die een beetje poep in hun onderbroek verliezen.

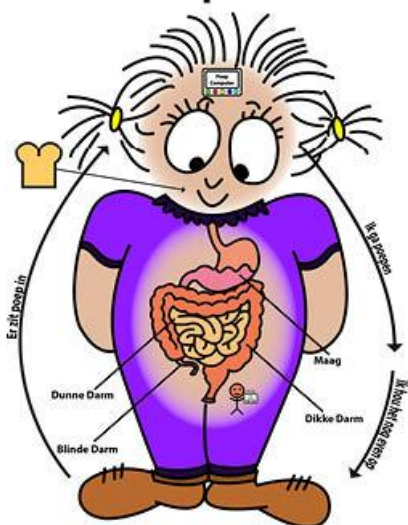
De poepfabriek

Het is belangrijk om te weten hoe je darmen nu eigenlijk werken. Wij noemen dit de poepfabriek en die gaan we je nu uitleggen.

Je darmen kun je vergelijken met een tuinslang. Onderin deze tuinslang zitten aan de buitenkant een soort antennes. Zodra de poep langs deze antennes komt dan gaat er een seintje naar je poepfabriek. Jouw antennes kunnen geen seintjes meer geven omdat ze helemaal platgedrukt worden door de stukken poep.

Het kan ook gebeuren dat er een klein beetje dunne poep langs de harde drol wegloopt. Hierdoor ontstaan poepvegen in je onderbroek. Het lijkt erop dat je diarree hebt, terwijl dit juist niet zo is. We noemen dit overloopdiarree.

De Poepfabriek



Poeptraining

Om het poepprobleem te kunnen oplossen is het belangrijk dat je darmen leeg zijn.

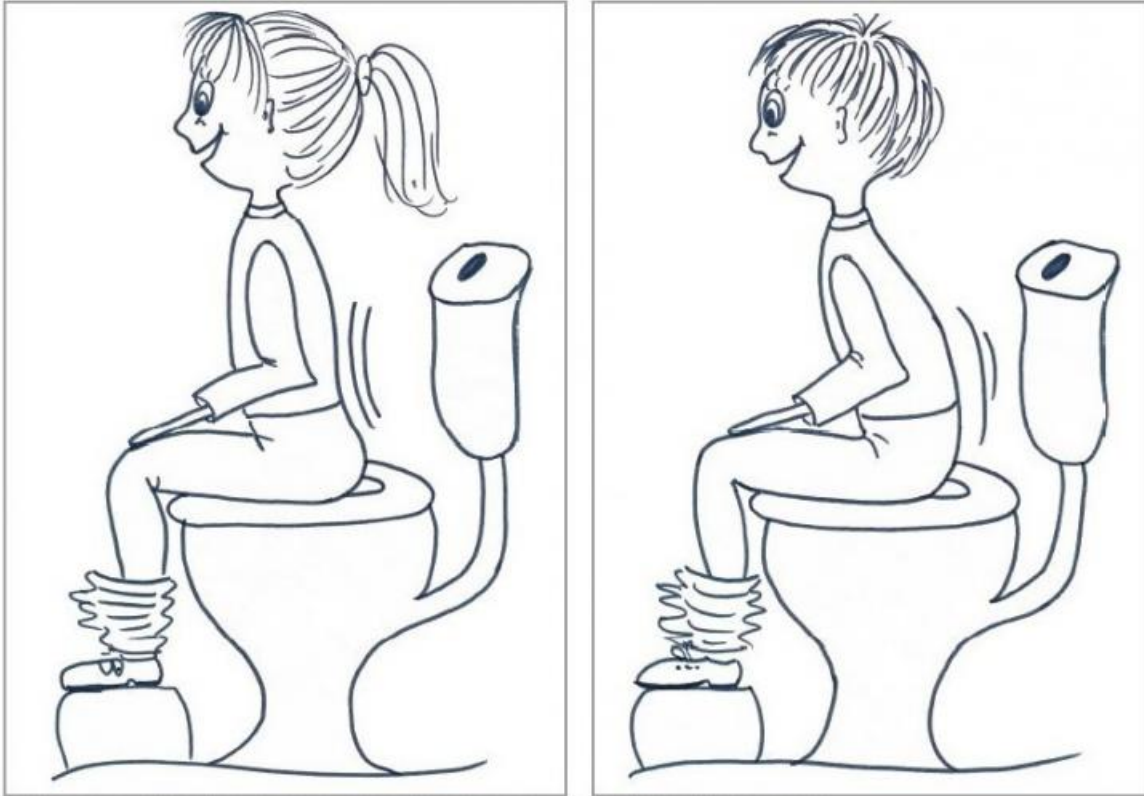
Wanneer je last hebt van obstipatie, zitten je darmen erg vol. Hierdoor is het moeilijker om de seintjes van je darmen goed te voelen. Om je darmen goed te trainen, moeten je darmen dus goed leeg zijn. We willen graag dat je elke dag je darmen leeg krijgt.

Dat gaat vast lukken als je de volgende 3 regels hebt geleerd.

1. Hoe moet je poepen.
2. Wanneer moet je poepen.
3. Tips om poep zacht te houden.

Hoe moet je poepen

- Ga rustig en ontspannen op de wc zitten. Je moet ervoor zorgen dat je bovenbenen recht zijn als je op de wc zit.
- Als je met je voeten niet bij de grond kunt, zet je er een krukje onder.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.
- Om goed te kunnen poepen doe je de volgende oefening:
- Neem een ballon en blaas deze in 1 keer zo groot mogelijk op. Doordat je de ballon opblaast zet je kracht en hierdoor gaat de deur van je darm vanzelf open. Je merkt dan vast al dat je poept!
- Deze oefening kan je ook doen door op je handpalm te blazen zonder dat je lucht laat ontsnappen.
- Doe de volgende oefening: ga rechtop zitten en maak dan een bolle rug, blijf dan rustig op de wc zitten. Dit doe je een paar keer.



Wanneer moet je poepen/toiletzit

Het is belangrijk dat je onmiddellijk als je voelt dat je moet poepen naar de wc gaat. Je darm waarschuwt je dat de poep voor de uitgang zit. Als je niet naar dit belletje luistert, trekt de darm de poep weer terug in en moet je weer een paar uur wachten voordat hij je opnieuw waarschuwt. Ondertussen is de poep wel harder geworden. Harde poep is veel moeilijker en soms pijnlijker om er uit te krijgen dan zachte poep.

Als je niet meer voelt dat je moet poepen, is het na het eten de beste tijd om het te proberen.

We noemen dit toiletzit. Dit doe je na het eten. Je gaat rustig op de wc zitten. Je blijft 3-5 minuten zitten, de keukenwekker gaat mee om de tijd in de gaten te houden. Je probeert te poepen. Soms moet je een beetje meepersen. Wanneer het gelukt is, mag je eerder weg van de wc.

De toiletzit doe je 3 keer per dag: telkens na het eten. Dus na het ontbijt, na het middageten en na het avondeten.

Tips om je poep zacht te houden

Er zijn verschillende manieren om je poep zacht te houden.

Je hebt waarschijnlijk medicijnen gekregen die je helpen om het poepen makkelijker te maken.

Het is belangrijk dat je deze medicijnen blijft nemen. Dit is vaak zelfs maanden nodig. De dokter beslist hoeveel je moet gebruiken en wanneer je ermee mag stoppen.

Het is belangrijk om voeding met vezels te eten. In de darm werken bacteriën op deze vezels in. Hierbij komen stoffen vrij die de darmen tot beweging aanzetten en de ontlasting smeùiger maken. Daarnaast zuigen vezels in de darm water op. Hierdoor wordt de ontlasting zacht.

Producten die veel o.a. voedingsvezel bevatten zijn:

Bruin brood, volkoren producten zoals zilvervliesrijst, volkoren macaroni- en spaghetti, volkoren biscuits, aardappelen, groenten en rauwkost, vers fruit met schil, peulvruchten zoals bruine- en witte bonen, noten.

Het is belangrijk om voldoende te drinken. Dit houdt de ontlasting zacht.

Het advies is anderhalve liter per dag te drinken.

Een ontbijt is belangrijk om de darmen voldoende in werking te zetten.

Voldoende bewegen is ook belangrijk. Teveel zitten maakt de darmen lui. Ga in plaats van achter de computer of televisie eens buiten spelen.

Wat de darmen goed stimuleert is na het eten 10 minuten te bewegen. Bijvoorbeeld rennen of touwtje springen.