

Advies ouders toilettraining kind

De behandeling van verstopping en poepproblemen bij kinderen is vaak langdurig (tenminste 3 maanden) en bestaat uit verschillende onderdelen. Het is belangrijk dat u als ouder goed geïnformeerd bent.

Hierbij geven wij u adviezen over voeding, de training, lichaamsbeweging en medicatie.

Adviezen voeding

1. vezels

Voor een goede stoelgang zijn 2 soorten vezels van belang: oplosbare en niet-oplosbare vezels. Oplosbare vezels zorgen ervoor dat er stoffen vrij komen die de darmbeweging stimuleren. Oplosbare vezels vind je in peulvruchten, groente en fruit. Niet-oplosbare vezels zorgen ervoor dat ze als een soort spons in de dikke darm werken; ze nemen vocht op. Hierdoor wordt de ontlasting zachter gemaakt, maar zorgt het er ook voor dat het niet te dun wordt. Niet-oplosbare vezels vind je voornamelijk in volkoren- en graanproducten, zoals volkoren- en roggebrood, muesli/cruesli, havermout en zemelen.

2. Producten die veel voedingsvezels bevatten zijn

- Roggebrood, volkoren- en bruinbrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, volkoren beschuit, volkoren ontbijtkoek.
- Volkoren producten zoals havermout, Brinta, Bambix, muesli, tarwe vlokken, zilvervliesrijst, mais.
- Volkoren macaroni en -spaghetti.
- Volkoren biscuits, Evergreen, volkoren Sultana.
- Aardappelen.
- Groenten en rauwkost.
- Vers fruit met schil, gedroogde zuidvruchten (pruimen, abrikozen, tuttifrutti, rozijnen, krenten, dadels, vijgen).
- Peulvruchten, zoals bruine- en witte bonen, kapucijners, erwten en linzen.
- Noten, pinda's, sesamzaad, studentenhaver.
- Vezelproducten zoals Nutrigran, All Bran, Fibrex, zemelen, lijnzaad of tarwekiemen.

Om na te gaan of de voeding van uw kind op dit moment voldoende vezels bevat verwijzen wij u naar de website www.vezeltest.info (<http://www.vezeltest.info>) Op deze website wordt ook aangegeven hoeveel vezels verschillende voedingsproducten bevatten.

3. Drinkpatroon

Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting zacht. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. Wij adviseren aan schoolgaande kinderen om minstens anderhalve liter te drinken. Bij warm weer en koorts zweet uw kind bovendien meer dan

normaal. U kunt in die situaties dan ook het beste extra vocht geven.

Kinderen verzetten zich soms tegen drinken. Het helpt om dan af te spreken met uw kind hoeveel er per dag gedronken wordt. U neemt een liter- of anderhalve literfles. Vul deze met water en iedere keer als het kind een beker thee, melk of andere drankjes gedronken heeft, mag hij of zij die hoeveelheid uit de waterfles halen. Op deze wijze wordt zichtbaar gemaakt hoeveel het kind die dag gedronken heeft en wordt het een soort wedstrijd. Wij noemen dat voor de kinderen de 'truc met de fles'.

4. Het ontbijt niet overslaan.

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

Adviezen training

Zorg voor regelmaat en rust in het gezin tijdens het trainen. Probeer begripvol te zijn en vooral niet boos. Dit heeft vaak een averechts effect. Uw kind verliest zeker niet met opzet de ontlasting in zijn/haar onderbroek. Laat uw kind 3x per dag gedurende 5 minuten naar het toilet gaan, na het eten en uit school. Stimuleer uw kind telkens weer om dit ritueel te herhalen. Aangezien zij soms geen aandrang hebben, kunnen zij ook niet goed begrijpen waarom zij nu weer op het toilet moeten gaan zitten. Bij kleine kinderen kan een voetenbankje soms wonderen verrichten. Maak het gezellig op het toilet.

Leerkracht inlichten

Licht de leerkracht in door middel van de brief voor leerkrachten en maak speciale afspraken over het naar het toilet gaan op school. Uw kind moet meteen naar het toilet kunnen als het aandrang heeft. Ook is het belangrijk dat uw kind op school voldoende kan drinken, evt. met een extra flesje drinken op tafel.

Positieve aandacht

Geef vooral positieve aandacht. Geef uw kind vooral complimentjes als hij of zij probeert te poepen ook al is het zonder resultaat. Laat merken dat u trots bent als het wel gelukt is maar ook als uw kind ontspannen op het toilet heeft geoefend. Laat de ontlastingsproblematiek niet het onderwerp van de dag worden! Naarmate kinderen ouder worden, mogen zij aangesproken worden op hun eigen verantwoordelijkheid en wordt u als ouder een coach voor uw kind.

Adviezen lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging stimuleert de darmwerking. Te veel zitten maakt de darmen lui. Kinderen bewegen tegenwoordig veel minder dan vroeger. Na een schooldag gaan ze thuis vaak televisie kijken of computeren. Stimuleer uw kind om regelmatig buiten te spelen met anderen. In plaats van het kind met de auto naar school te brengen, kunt u het ook naar school laten lopen of fietsen. Natuurlijk is sporten ook een goede vorm van lichaamsbeweging. Onder normaal bewegen verstaan we minimaal 1 uur per dag.

Adviezen medicatie

Belangrijk is dat laxerende medicatie in een goede dosering en voldoende lang gegeven moet worden, tenminste 3 tot 6 maanden. De laxerende medicatie wordt bij aanvang hoog gedoseerd, Hiermee wordt de dikke darm leeggemaakt. Hiermee wordt ook de vicieuze cirkel doorbroken waar het kind vaak in zit (verstopping - pijn bij

het poepen - angst om te gaan poepen - ontlasting ophouden – ontlasting wordt harder – verstopping wordt ernstiger – etc, etc).

Langzaam wordt de dosering dan weer aangepast zodat de ontlasting met een regelmatige frequentie komt (minimaal 3 keer per week) en een normale hoeveelheid en consistentie krijgt (zie onderstaande tekening bij nr. 4 of 5) en het broekpoepen achterwege blijft. Na een klachtenvrije periode van minimaal drie maanden kan de medicatie stap voor stap worden afgebouwd. Dit gebeurt in overleg met de urotherapeut of kinderarts van het ziekenhuis.

Uitgerekte darm

Wanneer uw kind last heeft van obstipatie en er een lange tijd poep heeft vastgezet in de dikke darm rekt de darm uit. Dit heet een uitgerekte darm. Het duurt een hele poos voordat deze uitgerekte darm weer in zijn normale formaat is. In die tijd is het lastig om aandrang te voelen en kunnen er poepongelukjes zijn. Het is daarom belangrijk om de medicatie dagelijks te blijven geven. Bij het starten van laxantia (laxerende medicatie) bij obstipatie is er in het begin sprake van overloopdiarree. Ontlasting loopt langs de harde ontlasting die vastzit in de dikke darm. Ondanks dat de ontlasting dun is, is het van belang om de laxantia te blijven geven. Deze werkt dan in op de harde ontlasting die vast zit.

Expertise en ervaring

Expertise & Ervaring (KIND)

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's en groei- puberteits- en andere hormoonziekten.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- **Blaas- en plasproblemen bij kinderen [LUTS]**
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/aandoeningen/blaas-en-plasproblemen-bij-kindere-n-luts>)

Behandelingen & onderzoeken

- De Plasfabriek (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/de-plasfabriek>)
- Blaastraining; de trainingsregels (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/blaastraining-de-trainingsregels>)
- Blaastraining bij overactieve blaas (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/blaastraining-bij-overactieve-blaas>)
- Blaastraining bij hypo-actieve blaas (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/blaastraining-bij-hypo-actieve-blaas>)
- Medicatie bij blaasvolumetraining (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/medicatie-bij-blaasvolumetraining>)
- Toiletraining (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/toiletraining>)
- De Plaswekker (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde/de-plaswekker>)

Specialismen

- Kindergeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde>)

Contact Kindergeneeskunde

T 088 320 63 00