

# WAT U MOET WETEN

over

## AFWISSELING IN VOEDING

Laat uw kind zeer vaak drinken: vooral water, af en toe vers vruchtensap zonder suiker of 100% puur vruchtensap die verkrijgbaar is in de handel;



geef uw kind minstens bij elke maaltijd bladgroente of rauwkost; gestoofd fruit of twee stukken vers fruit;



af en toe peulvruchten of spinazie;



afwisselend volkorenbrood en wit brood;



melk of zuivelproducten met weinig suiker;



zet af en toe gekookte pruimen of rabarbercompote voor (ongesuikerd of met weinig suiker);



vermijd zoetigheden, gesuikerde dranken, siroop/stroop en chocolade;



vermijd rijst, behalve volle rijst;

### EN TOT SLOT,

vermijd bananen, kweeperen en gekookte wortelen.

Als deze maatregelen niet volstaan, moet u opnieuw uw arts raadplegen. De arts kan u bepaalde geneesmiddelen aanraden die de darmtransit versnellen of bevorderen.

In elk geval moeten kinderen, die last hebben van constipatie, worden behandeld. Het is goed om weten dat, als een kind pijn heeft, dit in de meeste gevallen te wijten is aan constipatie.

Hebt u vragen of wenst u meer informatie of uitleg? Wij hebben een kit uitgewerkt die u kan helpen.

### Deze kit omvat:

1/een ludieke en praktische kalender; uw kinderen vinden hem beslist leuk. Met deze kalender kunt u uw kinderen beter begeleiden bij de ontlastingsproblemen die ze zouden kunnen hebben.

2/een dagboek met daarin uitleg over hoe de kalender werkt met illustraties en een tabel voor wekelijkse opvolging.



Norgine steunt de Belgische Vereniging voor kindergeneeskunde.

## Constipatie bij kinderen... Raad en weetjes



### Waarover hebben we het precies?...

Men spreekt van **constipatie** als de **darmtransit**, d.w.z. de tijd tussen het tijdstip dat het voedsel wordt geabsorbeerd en het tijdstip dat het wordt uitgescheiden onder de vorm van ontlasting, **abnormaal lang duurt**.

## HOE KUNT U WETEN

### OF UW KIND LAST HEEFT VAN CONSTIPATIE?



#### Zuigelingen,

men spreekt van constipatie wanneer de ontlasting van de baby niet frequent (d.w.z. minder dan een of twee keer per dag), onregelmatig en droog is. Uw baby heeft pijn, weent en trekt zijn beentjes tegen zijn buik: hij heeft kolieken. U kunt onmiddellijk voor verlichting zorgen door de baby op zijn buik te leggen.



#### Kinderen ouder dan één jaar,

er is sprake van constipatie wanneer er minder dan drie – vier keer per week ontlasting is; het kind heeft pijn omdat de ontlasting hard en droog is. Daarom heeft het kind de neiging om te wachten en om de ontlasting op te houden, zodat het probleem nog erger wordt.



#### Kinderen boven de vijf jaar,

u hoeft niet te snel ongerust te zijn als uw kind teveel tijd op het toilet doorbrengt of slechts zelden naar het toilet gaat. Zit uw kind lang op het toilet? Gun het de tijd; u maakt daar best geen grapjes over. Luister naar wat het vraagt of waarvoor het bang is, ook als u dat ongegrond lijkt.

### Door wat wordt constipatie veroorzaakt?

- Een van de oorzaken kan een 'luie darm' zijn, die omvangrijke ontlasting uitscheidt.
- Het kan ook het tegenovergestelde zijn; de darm kan te tonisch zijn, met teveel spasmen, de ontlasting wordt in stukken verdeeld en neemt de vorm aan van kleine bolletjes.
- Bij kinderen boven de 3 jaar ligt de oorzaak zeer vaak bij de voeding: te weinig plantaardige vezels in de voeding, onvoldoende lichaamsbeweging, te lage vochtinname, ...



De oorzaak van constipatie kan soms ook liggen bij het feit dat uw kind niet de tijd wil nemen om naar het toilet te gaan, het gaat op in het spel en houdt zijn ontlasting in... wat constipatie tot gevolg heeft (een activiteit waar het volledig in op gaat, toiletten op school zijn niet netjes, verlegenheid, angst, ...)

## HANDELEND OPTREDEN

### WAAROM OPREDEN TEGEN CONSTIPATIE?

#### De voornaamste complicaties van constipatie

bij kinderen zijn kolieken of anale fissuren. Door te droge ontlasting scheurt het slijmvlies van de anus of ontstaan er aambeien.

Als er sprake is van ernstige constipatie bij kleine kinderen, moet u de arts raadplegen om vast te stellen of het eventueel gaat om een organische ziekte of om een verstopping van de ingewanden.



Het is eveneens bewezen dat er een rechtstreeks verband is tussen constipatie en obesitas bij kinderen.

### WAT DOEN EN WAT NIET DOEN?

Hoewel u zich niet meteen hoeft ongerust te maken is het altijd aangewezen de arts te raadplegen als de constipatie enkele dagen aanhoudt om een eventuele ernstige ziekte uit te sluiten; de arts zal u raad geven en hierbij rekening houden met de leeftijd en de voeding van het kind.

In afwachting kan u raadgevingen of praktische middeltjes toepassen die geen gevaar inhouden.



#### Waar u moet voor oppassen!

Dien uw kind nooit laxeermiddel, lavement, wonderolie of minerale olie toe tenzij op voorschrift van de arts.

#### Wat u ook moet vermijden:

- te vaak de thermometer gebruiken om de ontlastingsreflex te stimuleren; hierdoor kunt u de anus van de baby kwetsen.
- nooit paraffine via de mond toedienen tenzij op voorschrift van de dokter; hierdoor kan worden verhinderd dat bepaalde zeer belangrijke vitamines worden geabsorbeerd.

## MIDDELTJES

### OM CONSTIPATIE TEGEN TE GAAN



#### Bij borstvoeding

In uitzonderlijke gevallen kan uw baby last krijgen van constipatie indien u niet voldoende melk hebt, als u zelf aan verstopping lijdt of als u onvoldoende op uw voeding let: eet meer vezels (groenten, vers fruit enz.).

Het is niet abnormaal dat er zich een voorbijgaande constipatie voordoet wanneer u overschakelt op vaste voeding.



#### Bij gehumaniseerde melk

Zorg dat het melkpoeder correct gedoseerd wordt. Te geconcentreerde melk kan de oorzaak van constipatie zijn. Gebruik niet te veel melk.

Wist u dat bepaalde types melk de darmtransit bevorderen? Vraag raad aan uw arts. U kunt ook altijd een koffielepel groentepap toevoegen per zuigfles.

U kunt ook, in een vroeg stadium, beginnen met een beetje sinaasappelsap 's morgens, vóór u de baby de eerste fles geeft.

Dit is echter niet efficiënt als dit leidt tot teveel contracties (prikkelbare darm). Dit middeltje is eerder bedoeld voor een luie darm. In de handel vindt u steriele ampullen met sinaasappelsap voor baby's.



#### De voeding van een baby is gevarieerd.

Misschien krijgt uw baby niet genoeg te drinken, 1/2 liter tot een liter per dag is niet teveel.

#### Waar u moet voor oppassen!

Dien uw kind nooit laxeermiddel, lavement, wonderolie of minerale olie toe tenzij op voorschrift van de arts.