

Obstipatie

Oorzaken

- Als je kind weinig drinkt, minder (vezelrijk) eet, minder beweegt of medicijnen als morfine gebruikt, kan het last krijgen van verstopping (obstipatie).

Gevolgen

- Je kind krijgt een opgezette buik, klaagt over buikpijn, moet naar de wc maar het lukt niet, heeft krampen of een pijnlijke stoelgang.
- Bij ernstige verstopping kan alleen nog waterdunne ontlasting passeren en lijkt het of je kind diarree heeft.

Wat kun je zelf doen?

- Je kunt je kind regelmatig eten, liefst vezelrijk, aanbieden, maar dring niet op.
- Probeer je kind regelmatig en voldoende te laten drinken, zonder aandringen.
- Je kunt eventueel iets laxerends geven, maar wel in overleg met je (huis)arts.
- Laat je kind, voor zover dat gaat, zoveel mogelijk bewegen.
- Een warme kruik op de buik kan de pijn verzachten en helpt de ontlasting op gang te komen.
- Ook rust en ontspanning kunnen helpen.