



Verstopping (obstipatie)

Oorzaken

- Verstopping ontstaat door weinig drinken, minder (vezelrijk) eten en minder bewegen.
- Ook medicijnen zoals morfine kunnen verstopping geven.

Gevolgen

- Je kind kan een opgezette buik krijgen.
- Je kind moet naar de wc, maar het lukt niet.
- Het heeft buikpijn, 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?

- Bied je kind regelmatig (liefst vezelrijk) eten aan, maar dring niet op.
 - Stimuleer je kind om, voor zover dat gaat, zo veel mogelijk te bewegen.
 - Geef je kind iets laxerends, in overleg met je huisarts.
 - Geef je kind een warme kruik op de buik, zodat deze kan ontspannen. Bij een ontspannen buik kan de ontlasting gemakkelijker op gang komen en de pijn minder worden.
 - Ook rust en ontspanning kunnen helpen.
 - Houd de ontlasting van je kind goed in de gaten, vooral als het morfine of andere opioïden krijgt.
 - Spreek met je huisarts af na hoeveel dagen geen ontlasting je contact moet opnemen.
-