

Normaal gesproken zijn kinderen rond hun vierde jaar helemaal zindelijk. Maar voor een deel van de kinderen geldt dit niet: zij hebben problemen met de zindelijkheid voor ontlasting. Bij jongens komt 'broekpoepen' twee keer zo vaak voor als bij meisjes.

### **Mogelijke oorzaken**

Hoe broekpoepen ontstaat is niet altijd duidelijk. Vaak gaat het om een combinatie van psychische en lichamelijke factoren. Om het probleem op te kunnen lossen, is het nodig om na te gaan welke mogelijke oorzaken van toepassing zijn.

### **Verstopping (obstipatie)**

Veel kinderen hebben elke dag ontlasting, sommige zelfs meerdere keren op een dag. Wanneer het kind moeite heeft met de ontlasting kan er sprake zijn van verstopping. Dit is het geval als de ontlasting droog en hard is of als uw kind minder dan drie keer per week poept. Bij ernstige verstopping kan een kind onbewust dunne ontlasting verliezen. Vaak wordt er gedacht dat het kind diarree heeft, terwijl er dan eveneens sprake is van obstipatie.

### **Zindelijkheid**

Het kan zijn dat uw kind nog niet voldoende geoefend heeft om op tijd naar het toilet te gaan.

### **Stress/angst**

Uw kind kan nerveus of angstig zijn door allerlei situaties als spanningen op school of zenuwen voor het afzwemmen. Uw kind kan angstig zijn om op het potje of naar het toilet te gaan. Deze angst kan bijvoorbeeld komen door een te strenge zindelijkheidstraining of door obstipatie. Angst kan ook ontstaan als het kind zijn ontlasting probeert op te houden.

Dit lukt uiteindelijk niet en het gevolg is een vieze broek.

### **Mogelijke gevolgen**

#### **Sociaal isolement**

Het broekpoepen geeft in veel gevallen irritaties tussen ouder en kind. Maar het kan ook zijn dat het kind geplaagd wordt door andere kinderen. Het kind durft dan niet meer naar gymnastiek of zwembad en ook het spelen of slapen bij andere kinderen kan problemen opleveren. Hierdoor kan het kind psychische problemen of in een sociaal isolement raken.

#### **Lichamelijke klachten**

Door verstopping kan de ontlasting uitdrogen en hard worden waardoor er wondjes bij de anus kunnen ontstaan. Hierdoor wordt het pijnlijk om naar het toilet te gaan. Het is te begrijpen dat een kind z'n ontlasting dan probeert op te houden.

Het spreekt vanzelf dat deze (onbewuste) reactie de verstopping alleen maar erger maakt. Andere gevolgen van obstipatie zijn: slechte eetlust, hangerigheid, perioden met koorts, buikpijn.

Een belangrijk gevolg van regelmatige verstopping is dat de dikke darm gaat uitzetten en meer ontlasting kan 'opslaan' voordat ze de aandrang voelen. Voorkómen van het broekpoepen wordt dan steeds moeilijker omdat het aandranggevoel steeds verder afneemt.

#### **Wat kunt u doen?**

Het is belangrijk om het probleem van broekpoepen zo vroeg mogelijk aan te pakken. Na het vierde jaar wordt het moeilijk om bepaald gedrag af te leren en kunnen lichamelijke klachten blijvend van aard worden.

## **Gezonde leefregels**

- Zorg voor voldoende vezelrijke voeding die de darmen aan het werk zet: bruin brood, zilvervliesrijst, muesli, rauwkost en fruit (met schil). Kies bij voorkeur niet voor witte rijst en bananen. Dagelijks enkele geweldige droge pruimen, bijv. door de yoghurt met muesli, helpt goed tegen obstipatie.
- Leer uw kind langzaam te eten en goed te kauwen.
- Laat uw kind regelmatig eten en geen maaltijden overslaan.
- Geef uw kind ongeveer 1,5 liter vocht per dag. Een extra glas water bij de maaltijden is een goede gewoonte.
- Zorg dat uw kind voldoende lichaamsbeweging krijgt, ongeveer een uur per dag: sporten, wandelen, fietsen, touwtje springen.

Hiernaast zijn er nog enkele mogelijkheden die kunnen bijdragen tot een oplossing:

- Zorg voor regelmaat en rust in het gezin.
- Laat uw kind drie keer per dag na het eten gedurende 5 minuten naar het toilet gaan. Zorg ervoor dat het er schoon en gezellig is, geef bijv. een boekje mee.
- Let op de houding van uw kind. Het beste is als het kind rechtop zit en zich ontspant. Voor kinderen die met hun voeten de grond niet kunnen raken, kan een voetenbankje een goede oplossing zijn.
- Licht de leerkracht in en maak afspraken over het toiletbezoek. Belangrijk is dat het kind naar het toilet gaat wanneer het aandrang heeft.
- Geef uw kind complimentjes als hij probeert te poepen, ook al is het zonder resultaat.
- Reageer zo neutraal mogelijk wanneer uw kind in de broek heeft gepoept. Maak bijv. de afspraak dat uw kind zelf de vieze kleren in de wasmand doet.

## **Wanneer naar de huisarts?**

Wanneer de verstopping of het onvrijwillig verliezen van ontlasting langer dan twee

maanden aanhoudt, is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts of jeugdarts van het consultatiebureau.

## **Positief blijven**

Hoe moeilijk het misschien zal zijn: probeer als ouder begripvol en vooral niet boos te reageren als het gaat om broekpoepen. De motivatie van uw kind is erg belangrijk voor het bereiken van een oplossing. Met positieve aandacht bereikt u het beste resultaat.

## **Zorgen?**

Maakt u zich zorgen of wilt u meer informatie? U kunt altijd via onderstaande contactgegevens een afspraak te maken met het consultatiebureau of de jeugdarts verbonden aan de school van uw kind. U kunt natuurlijk ook naar uw huisarts gaan.

## **Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via [frontofficejgz@vrk.nl](mailto:frontofficejgz@vrk.nl)

## **GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin**

[www.cjg.nl](http://www.cjg.nl)