

Soms gaat poepen niet vanzelf

1:32, 12 februari 2016

Jarenlang zag ze de poepongelukjes van mijn zoon als iets waar hij wel overheen zou groeien, vertelt Nieske Castelein (47). Het begon toen hij kleuter was. Op die leeftijd vond zij het helemaal niet raar dat hij af en toe een poepveegje in zijn broek had. Maar het ging niet over. "Regelmatig kwam hij uit school met een heel andere broek dan hij 's ochtend had aangetrokken. Met in zijn hand een plastic zak met de vieze broek. Met een verjaardag of uitje nam ik altijd reservebroeken mee. Ik heb wat wassen gedraaid door de jaren heen, of ik gooide de broekjes weg en kocht nieuwe."

Acht jaar lang bleek Nieskes zoon last te hebben van obstipatie, waardoor hij niet goed kon voelen wanneer hij naar het toilet moest en regelmatig ongelukjes had. "Ik geloof niet dat hij zich schaamde of er onder leed, maar hij vond het wel vervelend", zegt zijn moeder. "Wij maakten er zelf geen drama van. Hij was een vrolijk kind, dat veel voetbalde, eindeloos met Knex speelde en nooit buikpijn had. Hij kon wel heel geconcentreerd spelen, waardoor hij vergat naar de wc te gaan. Ik zag geen ziek kind, dus dacht niet direct aan een dokter."

Dat is wat de meeste ouders denken en hierdoor verergert het probleem, zegt Marc Benninga, hoogleraar kindergeneeskunde voor maag-, darm- en leverziekten bij het Emmakinderziekenhuis/AMC in Amsterdam. "Met deze klachten moet je niet afwachten. Zodra je het idee hebt dat het niet klopt, raad ik aan direct een arts op te zoeken. De ontlasting hoopt zich namelijk op, wat zorgt voor verstopping en de ongelukjes zijn beetjes ontlasting die daar langsheen gaan. De grootste fout die ouders maken als hun kind lastig poept, is rommelen met vezels, pruimen, olie door het eten of een kind veel laten drinken. Je moet direct naar een huisarts en het kind laxeermiddelen geven."

Volgens Benninga is driekwart van de kinderen dan binnen drie maanden van de klachten af. "Wacht je ermee of doe je simpelweg niets, dan heeft zestig procent van de kinderen na drie jaar nog steeds klachten." Met blaasproblemen, buikpijn, scheurtjes in de anus of chronische obstipatie als gevolg.

Nieske Castelein ontdekte pas wat er loos was toen een GGD-verpleegkundige op school terloops vertelde dat meer kinderen hier last van hebben vanwege obstipatie. Ze ondernam actie en bezocht een gespecialiseerde poeppoli, waarvan er inmiddels zestig zijn in Nederland. "Dat was prettig, geen vage verhalen, maar heldere uitleg en ze gaven mijn zoon klysma's. Dat hielp. Bij hem ging toen ook de knop om. Hij was inmiddels 12, was zich er meer van bewust en ging er beter op letten. Sindsdien gaat het goed met hem."

Marc Benninga ziet jaarlijks honderden kinderen bij zijn poeppoli en bestudeert dit thema al twintig jaar. Hij ontdekte onlangs dat kinderen over de hele wereld in dezelfde mate last hebben van obstipatie en dat andere voeding en cultuur weinig uitmaken. Wetenschappers kunnen geen directe oorzaak aanwijzen. "We vermoeden dat kinderen hun ontlasting vaak ophouden, waardoor obstipatie ontstaat. Meestal heeft het dan een keer pijn gedaan - bij de overgang van borstvoeding naar flesvoeding bijvoorbeeld - en dan houden ze onbewust hun poep op om pijn te voorkomen. Dat geeft vooral klachten rond de peuterleeftijd", zegt Benninga.

Kindertherapeut Hadassa Voet, die de methode en app 'Superpoeper' ontwikkelde, denkt dat het steeds later zindelijk worden van kinderen van invloed is. "Werkende ouders hebben geen tijd meer voor een degelijke zindelijkheidstraining en denken dat kinderen uit zichzelf gaan poepen op de wc. Helaas, daar moet je toch echt wat voor doen. Het gevolg is dat kinderen jarenlang in een luier rondlopen en staand of liggend leren poepen. Funest. Ze houden het te lang op en krijgen obstipatieklachten."

Nieske Castelein herkent zich in dat beeld. Ook haar zoon was laat

zindelijk. "Het waren drukke jaren met twee kleintjes en ik was niet echt bezig met het vlot zindelijk krijgen van mijn zoon. Ik weet wel dat hij bijna naar de kleuterschool ging en dacht 'nu moet ik doorpakken, anders gaat hij met een luier aan naar school'. Achteraf, met de kennis van nu had het beter gekund."