

Kinderen met darmklachten

“Mama ik heb buikpijn!”

Wat nu?

Een vraag die menig ouder zal hebben. Buikpijn bij kinderen is één van de meest gehoorde klachten in de huisartsenpraktijk. Soms is er een heel simpel antwoord en is de klacht zo over maar vaak ligt de oorzaak wat verscholen.

Is buikpijn erg?

Ja, natuurlijk is buikpijn heel vervelend. Het is altijd rot als je pijn hebt of ergens last van hebt. Maar gelukkig kunnen de dokters bij de meeste kinderen die buikpijn hebben niks ernstigs vinden. Die buiken zijn dus niet ziek. Ze doen gewoon vervelend.

Gaat buikpijn over?

Ja, vaak wel. Niemand kan zeggen wanneer precies. Bij de één wat sneller dan bij de ander. Soms is de pijn opeens weg en komt niet meer terug. Bij sommige kinderen wordt de pijn juist langzaam minder. Dat is goed nieuws hè? Geef de moed dus niet op! Ook jij zult op een dag van die rottige buikpijn verlost zijn!

Wat kan je kind zelf doen?

Probeer door te gaan met spelen en naar school gaan. En vertel het aan je meester of juf als je niet zo lekker voelt. Houd een dagboek bij als je last hebt van buikpijn of verstopping. Als je dit een tijdje doet, kan je misschien ontdekken wanneer je buikpijn hebt en wanneer juist niet.

Als je niet goed kunt poepen, kan je naar de onderstaande tips kijken:

- Drink genoeg
- Eet voldoende bruin brood, groente en fruit
- Ontbijt iedere dag
- Ga lekker buiten spelen of sporten

Binnen GC Levinas staan de volgende disciplines en zorgverleners voor u klaar

Huisarts

Buikpijn bij kinderen is één van de meest gehoorde klachten in de huisartspraktijk. In het consult zal de huisarts enige vragen stellen en een lichamelijk onderzoek doen. Mocht er aanleiding zijn tot nader onderzoek dan kan uw kind naar de kinderarts worden verwezen. Uw huisarts geeft u uitleg en advies over het verdere behandeltraject.

Praktijk Baar & Van der Does
010- 412 24 30

Praktijk Kloppenborg & Glijsteen
010-452 68 01

Praktijk Hohmann & De Vet
010-452 77 92

Diëtist

Uw diëtist is goed op de hoogte van welke voedingsgewoonten en voedingsmiddelen de huidige buikklachten van uw kind kunnen veroorzaken en geeft de juist op uw situatie gerichte adviezen en ondersteuning. De adviezen hebben altijd “Gezonde voeding” als basis waarbij

rekening wordt gehouden met eigen wensen en voorkeuren.

Diëtistenpraktijk HRC: Aafke Buitelaar, Eline Cok, Daniëlle van Staveren, Jolande van Teeffelen, Lorraine Sam
Tel: 010 – 202 51 65
www.dietistenpraktijkhrc.nl

Praktijkondersteuner GGZ

In sommige gevallen kan buikpijn worden veroorzaakt of in stand gehouden door psychische factoren. Met de praktijkondersteuner GGZ kunnen u en uw kind dit bespreekbaar maken.

Marieke van Dijk (via uw eigen huisarts)

Kinderbekkenfysiotherapeut

Buikpijn kan het gevolg zijn van verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren. Bij bekenfysiotherapie kan uw kind leren deze spieren op de juiste manier te gebruiken. Een goede houding op het toilet en goed gebruik van de bekkenbodemspieren kan de klachten verminderen of voorkomen.

Evelien Sucec
010 -411 42 24
e.sucec@fysiorc.nl

Petra Ketelaar
010-466 51 02
info@fysiotherapieplus.nl

Psychosomatisch fysiotherapeut

Buikpijn klachten komen vaak voor in combinatie met spanningsklachten. Met ontspannings- en ademhalingsoefeningen

kan de psychosomatisch fysiotherapeut uw kind dan helpen.

Annelies Soels-Roos
010-453 27 99
soelsroos@gmail.com

Apotheek

De apotheek kan u informatie geven over de werking en bijwerking van medicijnen die uw kind gebruikt.

Apotheek Ramleh
010-452 27 04

Centrum Jeugd en Gezin (CJG)

Buikpijn kan heel vervelend zijn en soms lukt het vanwege de klachten niet om naar school te gaan of aan sociale activiteiten mee te doen. Het CJG kan meedenken over passende hulp en begeleiden bij eventuele aanpassingen op school of in de thuissituatie.

CJG locatie Kralingen, Crooswijk & Centrum
Odilë van Middelkoop en Lidwien Jansen, jeugdverpleegkundigen
Merian van Wouwe, jeugdarts
010-4444608
crooswijksestraat@cjgrijmond.nl

Meer informatie

De Maag Lever Darm Stichting geeft informatie uit over diverse aandoeningen. Voorkinderen met darmklachten is er “Het Rottige Buiken Boekje”. Hierin staat voor kinderen van alles beschreven. Kijk op www.mlds.nl