

# De Poepdokter

Junior

Gezonde buik,  
gezonde baby,  
gezonde toekomst!

NIENKE  
GOTTENBOS

Splint  
media

Herziene  
druk





## Voorwoord

**H**et ouderschap is met stip het mooiste én moeilijkste dat ik ooit gedaan heb. Laat er geen misverstand over bestaan: het is op momenten vreselijk zwaar om voor kinderen te zorgen (en iedereen die iets anders beweert, jukt). Nu ik vanwege mijn regenbooggezin het proces voor de tweede keer doorloop (gelukkig zonder luiers dit keer), blijft het nog steeds dezelfde uitdagingen bieden als de eerste ronde. Met iets meer ervaring en rust – maar ook met nieuwe obstakels. Knuffels in de ochtend en kinderen die je vertrouwen en dingen van je leren: yay. Ge-krijs om een stuitbal en gemep op een broertje: heel erg niet yay. Stralende snoetjes als je ze uit school komt halen: yay. *“Ik eet alleen maar kipnuggets en anders honger ik mezelf gewoon uit”*: heel erg niet yay. Voor het geval ik het vergeten was, kreeg ik van het universum nog even een dubbeldik lesje in ‘Loslaten en Accepteren’. Ik vind mezelf overigens absoluut geen opvoedwonder – net als in de keuken doe ik meestal maar wat en dan hoop je dat het zo’n beetje goed uitpakt. Tot nu toe zijn onze kinderen er best leuk mee gelukt, al zeg ik het zelf.

Wat het niet makkelijker maakt, is dat je – zeker in de eerste jaren – continu dingen tegenkomt waarvan je geen idee hebt wat je ermee moet. Dat babyjongetjes een mini-erectie kunnen krijgen bijvoorbeeld (had nou echt helemaal niemand dat even van tevoren kunnen vertellen?), en dat dat volkomen normaal is. Of wat je moet doen als je kind zeven kleuren ontlasting tegen het plafond smeert. Als ze zonder waarschuwing een halve liter braaksel in je decolleté deponeert. Of als hij bleek als een vaatdoek en hangend op de bank klaagt over buikpijn... Gewoon, je weet wel: een gebruiksaanwijzing.

Dus ja. Wat doe je dan? Dan schrijf je er zelf maar één. Mijn kennis over (van) alles op darmgebied rondom de zwangerschap, baby- en kindertijd. Van buikbaby tot knuffelkleuter en van borstvoeding tot ‘met de pot mee’. Waarin je het antwoord op al bovenstaande vragen kunt vinden (behalve dat van die jongetjes, maar dat weet je dan nu – *you’re welcome*). Zodat je niet met je mond vol tanden staat als iets ineens net even wat minder soepel gaat dan je van tevoren had bedacht. Het leven van een verse ouder gaat namelijk niet over rozen... maar wel over poep, snot en kots.

Ik kan het ook niet minder smerig maken. Wel interessanter. Want achter al die smeeroel vind je een schat aan informatie over wat er allemaal in zo’n kind gebeurt. En hoe je dat zo gezond mogelijk laat verlopen. Zodat je ze niet alleen goede manieren meegeeft (of een poging tot), maar ook een goede gezondheid waarmee ze 100 kunnen worden (of nog ouder, wie weet tegen die tijd).

De kennis over ons microbioom is stevig in ontwikkeling. Iedere dag komen er nieuwe wetenschappelijke onderzoeken uit die ons nog meer begrip geven van dit belangrijke orgaan (ja, je kunt je bacteriebende zien als een orgaan). En ik sta zelf natuurlijk ook niet stil... In deze nieuwe versie heb ik daarom nóg meer kennis, wetenschap, adviezen en praktische tips verwerkt. Bovendien is de indeling handiger en staat er zelfs een heel nieuw hoofdstuk in over de invloed van de darm(flora) op het brein. Ik wens je heel veel plezier met het lezen van dit boek. Het is echt niet alleen maar vies, beloofd! En als je goed oplet, haal je er zelf ook nog het een en ander uit voor je eigen gezondheid...

*Veel liefs, Nienke*

PS: Ik ga er heel stiekem vanuit dat je mijn eerste boek, *De Poepdokter – Gezond van Mond tot Kont*, al gelezen hebt. Maar het zou natuurlijk kunnen van niet. Dan is het handig om eerst de inleiding te lezen; daarin vind je een samenvatting van de belangrijkste kennis. Heb je mij allang in de boekenkast staan (of op het toilet, daar ben ik niet beledigd over), dan kun je de inleiding ook wel overslaan.

PS2: Omdat er nu eenmaal zowel jongetjes als meisjes als nonbinaries bestaan, heb ik ervoor gekozen om door het hele boek heen te switchen tussen 'hij', 'zij' en 'die'. Dan kan iedereen er zo'n beetje aan relateren. En verder is het ook allemaal zo inclusief mogelijk. Als je daarvan met je ogen gaat rollen, raad ik je aan om lekker een ander boek te gaan lezen. Hier wil ik graag dat iedereen zich veilig voelt, ook de mensen bij wie het niet binnen de standaard valt...

## Wat je in dit boek leest?

Een baby komt er niet zomaar. Natuurlijk, er zijn ook 'gelukjes': kinderen die niet gepland, maar wel gewenst zijn. Voor andere baby's wordt hard gewerkt. In elk geval: het bouwen van zo'n nieuw mens, vraagt behoorlijk wat van alle betrokkenen. Hoe je een gezonde en mooie baby maakt en wat je kunt doen om de zwangerschap een beetje acceptabel te laten verlopen, lees je in **Hoofdstuk 1: Een dikke buik**. Daarin vertel ik je ook hoe je zo goed mogelijk zorgt voor je eigen microbioom, zodat je straks de juiste bacteriën door kunt geven.



Een baby wordt (bijna) zonder bacteriën geboren en moet zijn nieuwe vriendjes zo snel mogelijk binnen zien te krijgen. Tijdens en direct na de geboorte wordt je baby daarom al vol gesmeerd met vriendelijke bacteriën. Daarover (en over hoe je dit via de aanstaande moeder positief kunt beïnvloeden) lees je alles in **Hoofdstuk 2: De geboorte van een microbioom – en een baby**. Daarin heb-



ben we het ook over wat er gebeurt met de bacteriën als de geboorte niet helemaal gaat zoals gepland, en wat je dan kunt doen.



Al vrij snel nadat je baby kennis heeft gemaakt met de buitenwereld, moet er eten in. In **Hoofdstuk 3: Voed je bacterie baby** vertel ik je daarom hoe borst- en flesvoeding invloed hebben op het microbioom en de gezondheid van een kind, en hoe de darmrijping verloopt.

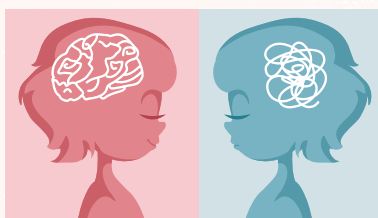
Na een voeding duurt het niet lang of babylijf begint luiers te produceren. Wat je daar zoal in kunt vinden aan geuren, kleuren en vormen lees je in **Hoofdstuk 4: Van poepluier tot potje**.

Daar vind je ook meer informatie over hoe je het aanpakt als je baby ineens onder de luiers zit, of als je een peuter van de luier naar het potje wilt helpen.



Intussen gebeuren er nog allerlei interessante dingen met zo'n kinderdarm en diens bewoners. De darmflora bouwt zich vanaf de geboorte tot rond de tweede verjaardag op van (bijna) geen bacteriën naar een gezond microbioom. Je kind moet nog leren praten, maar zijn darmflora is dan al bijna volwassen. Tenminste, als er onderweg niet van alles misgaat! Dat kan namelijk gebeuren, met allerlei ellende (of nou ja, onhandige kwaaltjes) tot gevolg. Daarover lees je in **Hoofdstuk 5: Grote en kleine darmproblemen**, waarin je leert wat de oorzaken zijn voor de meest voorkomende darmklachten bij baby's en kinderen – en wat je er op een veilige, natuurlijke manier aan kunt doen.

Je darmen worden ook wel je 'tweede brein' genoemd. Een gezonde darm heeft dan ook niet alleen invloed op het verteren van voedsel en het maken van poep, maar ook op wat er tussen je oren gebeurt. **Hoofdstuk 6: Kleine Koppies** is nieuw in deze versie, en je leest er (van) alles over de invloed van het microbioom op het brein en hoe je het aanpakt als er mentale klachten ontstaan bij je kind (zoals eetproblemen of niet goed slapen). We bekijken stress en ontspanning, die naast voeding de andere pijler zijn waar een gezond kind op gebouwd wordt. Ook vertel ik je wat dingen die handig zijn om te weten als de hersenen van je kindje anders blijken te werken dan die van het gemiddelde kind en je kind 'op het spectrum' zit.



Gaat het allemaal goed, dan helpen de darmbacteriën je kind zoals gezegd ook bij het aanleggen van een gezond immuunsysteem. Als het per ongeluk toch gebeurt dat



daar iets niet helemaal gaat zoals het hoort – dan is de kans groot dat je kind continu met een snotneus of verkoudheid rondloopt. Meer daarover in **Hoofdstuk 7: Beter (en) ziek zijn** – inclusief natuurlijke middelen die je kunt inzetten om je kleintje er weer snel bovenop te helpen.

Natuurlijk speelt de darmflora ook een grote rol in het verteren van voedsel. Maar wanneer kun je beginnen met al dat lekkers in je baby te stoppen – en waarom zou je daar misschien juist even mee moeten wachten? Dat lees je in **Hoofdstuk 8: Wat geef je ze te eten?** Ook leer je in dit hoofdstuk hoe je een gezond kinderdieet opbouwt. Zonder exact uitgestippelde voedings-schema's (geloof me, die heb je niet nodig) maar mét kennis die je (hopelijk) het vertrouwen geven dat je nodig hebt om je kind zonder angst te eten te geven.



Al met al heb ik geprobeerd een interessant, praktisch en vooral leuk boek voor je te schrijven. Ik geloof namelijk niet zo in saaie, droge informatieboeken. Wie leest dat nou? En daarbij: leren mag best leuk zijn. Dan blijft het ook beter hangen... Zet dit boek dus vooral naast *Oei, ik groei!* en *Help, ik heb mijn vrouw zwanger gemaakt!* in je boekenkast, of geef het cadeau aan iemand die nog kinderen gaat maken. Je kunt tenslotte niet vroeg genoeg beginnen – en geloof me, er komt een moment dat je denkt: 'Wat moet ik eigenlijk doen als mijn kind last heeft van...'. En het antwoord vind je dan hier in dit boek. Althans, zo stel ik me dat dan voor, hè. *A girl can dream.*

O ja – ik denk vaak half in het Engels. Dus soms vind je her en der een Engelse term in dit boek. Dat komt omdat de Britten soms gewoon beter zijn in het beschrijven van dingen, en ook omdat ze zo'n leuk soort humor hebben. Dus eh... *deal with it* ;-)







# Inleiding



**A**ls je *De Poepdokter – Gezond van Mond tot Kont* al hebt gelezen, hoef ik je vast niet meer te vertellen hoe de spijsvertering werkt en wat de bacteriën in je darmen zoal uitspoken. Misschien ben je zelfs al (bijna) een expert op dit gebied en weet je precies hoe je je darmbewoners tevreden houdt – dan kun je deze inleiding gewoon overslaan. Het kan ook zijn dat dit je eerste kennismaking is met de bende in je buik. Dan is het handig om wat achtergrondkennis te hebben, dus ik heb even een samenvatting voor je gemaakt.

Heb je kinderen, dan heb je ook huisdieren! Nee, geen honden of katten, maar miljarden bacteriën die in en op je koter leven. En dat is maar goed ook – want de darmflora zorgt voor een rustig buikje, optimale energie, een goede hersenontwikkeling, een gezonde huid én een leuk meewerkend immuunsysteem (om maar eens iets te noemen).

Het is dus belangrijk dat je niet alleen je kind (op)voedt, maar ook diens bacteriebende een beetje tevreden houdt. De zwangerschap en de eerste jaren zijn de basis voor een gezond microbioom... en daarmee een gezonde toekomst.

En loopt het niet helemaal lekker? In dit boek vind je alle informatie die je nodig hebt over allerhande poepproblemen, andere gezondheidsklachten en hun natuurlijke oplossingen!

### In dit boek lees je (van) alles over:

- een **gezonde darm & flora** voor baby's en kinderen (en waarom dat zo belangrijk is)
- hoe je je baby **de beste bacteriën** meegeeft (door jezelf een gezonde zwangerschap cadeau te doen)
- de invloed van de **geboorte** en van **borst- en flesvoeding** (en wat je kunt doen als het niet loopt zoals gehoopt)
- wanneer je begint met **bijvoeding** en wat je kind dan eigenlijk kan eten (van de eerste hapjes tot 'met de pot mee')
- oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan **kinderpoepproblemen** (van pindakaasluiers tot konijnenkeutels)
- de invloed van de darmflora op het (neurodiverse) **baby- en kinderbrein**
- wat je kunt doen als je kind **ziek & zielig** is (van oorontsteking tot verkoudheid)

... en nog veel meer!

Zo geef je je kleintje én diens bacteriën de beste start mee en bouw je een stevige basis voor de rest van hun leven. Boordevol kennis, adviezen en praktische tips – het naslagwerk voor gezond & natuurlijk opgroeien!

*In deze volledig geactualiseerde en herziene uitgave van De Poepdokter Junior vertelt Nienke Gottenbos – de bekendste darmexpert van Nederland – in luchtige en humoristische taal alles over de darmflora, voeding en gezondheid. Van buikbaby tot kinderbuik.*



Nienke Gottenbos (1982) is darmfloraterapeut, eigenwijs voedingsdeskundige en moeder. In haar praktijk worden via ontlastingsonderzoek volwassenen en kinderen met uiteenlopende darmklachten behandeld. Ze deelt haar kennis over darmflora, voeding en gezondheid als De Groene Vrouw/De Poepdokter in haar boeken, op het blog en via social media @degroenevrouw.

ISBN 978-94-93042-04-9



9 789493 042049

www.splintmedia.nl