

Caroline Bouckenaere

SOS Reflux

Met
praktische
**TIPS &
TRICKS**

‘Ik hoop dat ook artsen en hulpverleners dit boek “voorschrijven” aan ouders die hen consulteren.’ – Prof. Dr. Vandenplas

HOUTEKIET

Inhoud

Van idee tot boek	9
Het verhaal van de auteur	11
Woord vooraf	15
Zoetzure herinneringen	17
Dolgelukkig en blij	19
Roze wolkjes	19
Ongerust	20
Reflux?	21
Uitgeput en heimwee	23
Onmacht	24
Twijfel en ongeloof	26
Angst	28
Zoeken	28
Vluchten	31
Boos	32
Zekerheid	34
Meer dan reflux	35
Schaamte	37
Nieuwe moed	38
Een bijzonder gevoel	39
Een broer voor Flor	40
Mijn kleine wereldje	42
Geef mij maar zijn pijn	43
Een oplossing	43
Vermoeidheid en slaaptkort	46
Toch een operatie	47
Uitstel	48
Opgelucht	49
Naweeën	50
Moederdag	52

Gezonde zuiderse lucht	53
Trotse mama	55
Vertrouwen	55
Reflux: concreet	57
Inleidend	59
Wat is reflux?	60
Reflux als normaal natuurlijk fenomeen bij elke baby	63
Regurgitatie	63
Braken	64
Verborgen reflux	64
Refluxziekte	65
Oorzaken en beïnvloedende factoren	67
Mechanische oorzaken	67
Niet optimaal sluitmechanisme	67
Een maagbreuk (<i>hernia hiatalis</i>)	67
Onvoldoende spanning op het middenrif	68
Een te kort deel van de slokdarm in de buikholte	68
Een vernauwing in de slokdarm	69
Een trage maaglediging	69
Een ontsteking van de maag en/of de dunne darm	69
Omgangsfactoren	69
De baby plat op de rug laten liggen	69
Een drukke omgang met de baby	69
Voedingsfactoren	70
De voedingstechniek	70
Overvoeding	70
Een voedselallergie	70
De soort melk	71
Bevalling	71
Bepaalde aandoeningen	72
Luchtwegproblemen	72
Een aandoening van de luchtpijp (<i>tracheomalacie</i>)	73
Een matige of ernstige motorische handicap	73

Erfelijkheid	74
Onbekende oorzaken	74
Welke mogelijke symptomen kan je als ouder herkennen?	75
Symptomen met betrekking tot de voeding	75
Mogelijke voedingspatronen bij reflux	75
Typische symptomen	76
Symptomen met betrekking tot neus, keel, oren en longen	77
Symptomen rond huilen en onrustig zijn	78
Andere symptomen	80
Bedenkingen en weetjes	82
Praktische tips	82
Het gebruik van een opvolgkaart	82
Houding	85
Voeding	91
Troosten	95
Gevoelsmatige tips	98
Als ouder	98
Als koppel	101
Als gezin	101
In verband met je sociale netwerk	101
Medische diagnose	102
Klinisch onderzoek	103
Technisch onderzoek	103
Een röntgenonderzoek (slikfoto)	103
Een echografie	104
Een puddingscan of melkscan	104
Een 24 uur pH-metrie	104
Een impedantie	105
Een gastroscopie	105
Een bronchoscopie	105
Extra testen	105
Besluit	106

Behandeling en tips	107
Inleiding	107
Klassieke medische behandeling	108
Geruststelling en algemene adviezen	108
Behandeling met geneesmiddelen	109
Sondevoeding	111
Operatie (Nissen-funduplicatie)	111
Niet-conventionele en/of complementaire behandelingsmogelijkheden	112
Acupunctuur	113
Osteopathie	113
Chiropraxie	115
Fasciatherapie	115
Homeopathie	116
Voetreflexologie	117
Besluit: wat is nu de beste behandeling voor mijn baby?	118
Mogelijke gevolgen en risico's van reflux	121
Op korte termijn bij baby's	121
Op langere termijn bij kinderen	123
Op lange termijn bij volwassenen	123
De vermelde problemen kunnen aanhouden	123
Een slokdarmvernauwing	123
Slokdarmkanker	123
Achteraf	125
Nuttige links en bronvermelding	128
Nuttige links	128
Bronvermelding	129
Boeken/ literatuur	129
Sites	131
Dank	133

Van idee tot boek

Het verhaal van de auteur

We konden een periode van moeizame refluxjaren eindelijk afsluiten.

Maar hier en daar hoorde ik dat meerdere ouders met de handen in het haar zaten. Hun baby had reflux en er was daarover zoveel onduidelijkheid. Of ik hen, met mijn ervaringen, eens wilde opbellen?

Ik kreeg een eerste vermoeide, vragende en twijfelende mama aan de lijn.

Er volgden nog vele telefoongesprekken. Telkens luisterde ik naar haar verhaal, begreep haar maar al te goed, en gaf hier en daar wat tips.

Er volgde een tweede mama. Ze zei me: ‘Wat heb ik veel aan die telefoontjes van je! Jij die als mama die refluxperikelen ook zelf meemaakte, aan wie ik mijn verhaal kwijt kan en die luistert. Jij bent iemand aan wie ik mijn zorgen en angsten kan vertellen, je herkent ze, je geeft me tips en ondersteunt me in mijn zoektocht. Ik wil toch alleen maar het beste voor mijn kind? En ik weet niet eens of ik wel de juiste beslissingen neem. Is dit reflux of is er misschien toch iets anders aan de hand?’

Kwaadheid en frustratie borrelden weer in me op als ik terugdacht aan die lastige periode toen ik me amper geloofd voelde. Volgens velen overdreef ik wellicht, was ik maar wat vermoeid en maakte ik van een mug een olifant. Pas toen Flor in het ziekenhuis belandde met een longontsteking, gaven veel mensen toe dat hij wel degelijk een ernstig gezondheidsprobleem had. Moest het echt eerst zover komen?

Ik vroeg me af welk boek over reflux ik in die moeizame periode eigenlijk in handen wou krijgen. Ik zou er dingen in kunnen herkennen, informatie en tips in vinden. Ik hoefde geen lange theoretische uiteenzettingen, want ik was toen heel moe en had amper energie over. Ik zou na het lezen van zo'n boek beter begrijpen wat reflux precies is, minder denken dat ik misschien wel spoken zag en me wat meer erkend voelen met dit probleem. Maar vooral zou ik meer moed krijgen om weer vooruit te kunnen zonder al te veel omwegen.

Intussen groeiden onze jongens gezond op. En toch...

Ik bleef stilstaan bij die ene vraag van een moeder: 'Zou je niet iets doen met al je ervaringen en kennis over reflux? Er zijn zo veel zoekende ouders met dergelijke problemen.'

De vele vragen van ouders met refluxbaby's bleven komen en wakkerden dit prille idee nog meer aan.

Ik begon op het internet te zoeken naar informatie over reflux. Er was zo veel te vinden: wetenschappelijke artikels, allerlei forums en medische boeken. Maar na wat grondiger opzoekwerk zag ik door de bomen het bos niet meer. Bovendien vond ik her en der tegenstrijdigheden... Dit haalde me over de streep om aan mijn boek te beginnen.

Ik had een duidelijke kijk op de inhoud en opbouw van het boek, en zag het geheel al voor me. In mijn persoonlijk verhaal zouden mijn gevoelens nadrukkelijk aan bod komen, zodat andere ouders ze zouden kunnen herkennen.

Daarnaast wou ik met concrete informatie wat meer duidelijkheid over reflux scheppen.

Aansluitend zou ik vanuit meerdere invalshoeken een overzicht geven van mogelijke behandelingsvormen.

Diverse tips moesten er ten slotte voor zorgen dat een vermoeiende refluxperiode wat vlotter overbrugd zou kunnen worden, zowel voor de baby als voor de ouders.

Nu restte me alleen nog alles op papier te zetten!

Van bij de aanvang kreeg ik volop de steun van mijn man Klaas, onze zonen, enkele familieleden en vrienden. Maar het werd toch een tijdrovende uitdaging met vallen en opstaan. In mijn zoektocht naar onderbouwde informatie en medewerking bij diverse organisaties en artsen ving ik in eerste instantie bot. Maar hoe meer het schrijven vorderde, hoe meer ik voelde dat het me toch zou lukken.

Op het internet vond ik heel wat informatie van professor Vandenplas, en omdat ik onder de indruk was van zijn visie op reflux en zijn concrete aanpak, nam ik contact met hem op. In een persoonlijk gesprek legde ik hem uit waarom ik het boek wou schrijven, en hoe ik dit wou uitwerken. Omdat hij mijn mening deelde en ten volle in dit project geloofde, mocht zijn therapie zeker in het boek opgenomen worden. Meer zelfs, hij verraste me met zijn voorstel om mee te werken, en hij wilde garant staan voor het medische-reguliere luik ervan.

We brainstormden over de mogelijke inhoud en toen ik vertrok, was het boek als het ware al klaar. Zijn enthousiaste medewerking motiveerde me nog meer om er zo veel mogelijk aan verder te werken. Toch had ik vaak het gevoel dat ik net die tijd moest stelen, want ik wilde er over waken dat mijn gezinsleven, familie, werk en hobby's er zo weinig mogelijk onder zouden lijden... Het werd een heuse evenwichtsoefening.

Vanuit mijn persoonlijke overtuiging wou ik me niet enkel beperken tot de reguliere geneeskunde. Ik wou ook een overzicht geven van enkele andere behandelingsmogelijkheden.

Voor de niet-conventionele en/of complementaire geneeswijzen deed ik daarom een beroep op de diverse beroepsverenigingen om hun behandelingsvormen algemeen te kunnen schetsen en hun specifieke aanpak met betrekking tot refluxproblemen toe te lichten.

Uiteindelijk is het aan de ouders zelf om te beslissen welke behandeling ze verkiezen.

Ik hoop dat mijn persoonlijk verhaal, de medische informatie en het concreet advies een hulp kunnen betekenen voor vele ouders van baby's met refluxproblemen.

Vandaag, in 2019, ontvang ik nog altijd mails en telefoontjes van ongeruste ouders met vragen over reflux. De eerste oplage van mijn boek is ondertussen de deur uit. Reflux moet in vele gezinnen nog steeds een hot topic zijn! Het idee van een update drong zich dus op, met deze nieuwe editie als resultaat.

Samen met Professor Vandenplas heb ik de inhoud van het boek grondig herwerkt en afgetoetst aan de recente medische en niet-reguliere evoluties in dit vakdomein.

Ik hoop dat dit herwerkte informatieve boek opnieuw een houvast kan bieden aan de vele ouders en betrokkenen die te maken krijgen met refluxbaby's.

Caroline Bouckenaere

2019

Woord vooraf

Caroline kwam me opzoeken in het UZ Brussel met de vraag om wat ze schrijft in haar boek na te lezen vanuit een wetenschappelijke hoek. Omdat we duidelijk op dezelfde golflengte zaten en hetzelfde doel voor ogen hadden, ging ik graag op deze vraag in.

Reflux is een gegeven dat veel ouders ongerust maakt. Maar reflux geeft niet altijd aanleiding tot het teruggeven van voeding en braken. Als deze symptomen er niet zijn, is het moeilijk om reflux te diagnosticeren. Bijgevolg bestaat er wellicht zowel over als onder diagnose.

Bovendien is een goede behandeling vinden niet altijd evident. Reflux zorgt zowel bij de diagnose als bij de behandeling voor contradicties en verwarring.

Ik sta garant voor het medisch-reguliere luik in dit boek, want bij de reguliere behandelingen geldt een algemeen aanvaard wetenschappelijk bewijs van doeltreffendheid.

Voor het niet-conventionele luik tekent Caroline Bouckenaere alleen. Zij heeft deze niet-conventionele en/of complementaire behandelingsmogelijkheden op een overzichtelijke en kritische manier weergegeven.

Naar mijn mening zijn we erin geslaagd om een genuanceerde kijk op reflux neer te schrijven. Er is veel aandacht besteed aan de impact van reflux op de levenskwaliteit van zowel baby als ouder.

Het werd alleszins een boeiende en leuke samenwerking.

Als er een tweede editie van een boek verschijnt, dan is dat omdat er vraag naar is. Met andere woorden: dit S.O.S. Reflux-boek is nodig en mist zijn doel niet.

Het zal alleszins verder bijdragen tot de hoeksteen van de aanpak van reflux: ouders informeren en geruststellen. Hoeveel ongemak reflux ook veroorzaakt, bijna steeds gaat het vanzelf over.

Behandeling heeft vooral als doel deze spontane evolutie te bespoedigen.

We hopen om ook met dit herwerkte boek enigszins een houvast te geven aan kersverse ouders. Ik hoop bovendien dat ook artsen en hulpverleners dit boek 'voorschrijven' aan ouders die hen consulteren...

Prof. Dr. Yvan Vandenplas

2019

De herdruk van dit boek kon worden gerealiseerd mede dankzij de steun van Nutricia.