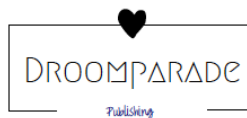


STEPHANIE LAMPE

Baby REFLUX

& ANDERE ONRUSTSTOKERS



INHOUD

VOORWOORD

DEEL 1: PICK YOUR DEMON

1. BABY LACHT, BABY HUILT	17
Waarom huilt je baby?	19
Onruststokers: de beruchte zeven	24
<i>Stap 1: Observeer en noteer</i>	<i>27</i>

2. REFLUX OF...?	30
Reflux of oververmoeidheid en overprikkeling?	32
Reflux of een koemelkeiwitallergie?	34
Reflux of werveltjes?	37
Reflux of KNO-problemen?	39
Reflux of krampjes?	41
Krampjes?	43
Is het reflux?	47
<i>Stap 2: Pick your demon</i>	<i>50</i>
In 't kort	51

3. HET IS REFLUX	52
Biologieles	54
Soorten reflux	56
Symptoomchecker	59
Refluxbaby's	69
<i>Stap 3: Your demon is reflux</i>	<i>72</i>
In 't kort	73

4. OORZAKEN VAN REFLUX	74
Ongecompliceerde oorzaken van reflux	75
Gecomplieerde oorzaken van reflux	76
Gevolgen van reflux	82
<i>Stap 4: Connecting the dots</i>	<i>86</i>
In 't kort	87

DEEL 2: THE CURE

5. DIAGNOSE REFLUX !?!	90
Symptoombestrijding	92
Reflux als modeverschijnsel	94
De medische malle molen	97
Het refluxbeleid	99
<i>Stap 5: Diagnose (De andere aanpak)</i>	<i>107</i>
In 't kort	109

6. ECHTE OPLOSSINGEN	111
1: Algemene adviezen, rust & regelmaat, voeding & probiotica	113
2: Advies inwinnen	120
3: Een ingreep?	125
4: Medicatie	127
'T Pillenkabinet	128
Medicatie: pro's and cons	137
Echte oplossingen: wat werkt?	144
<i>Stap 6: Behandeling</i>	<i>147</i>
In 't kort	149

DEEL 3: NAWEEEN VAN REFLUX

7. VOEDING	152
Hoe drinkt een refluxbaby?	154
Borstvoeding & reflux	157
Flesvoeding & reflux	163
Indikken van voeding	168
Vaste voeding	170
In 't kort	177

8. TROOSTEN EN INBAKEREN	178
Troosten	179
Inbakeren	183
In 't kort	191

9. SLAPEN	192
Het belang van goed slapen	193
Slaapradartjes	195
Een baby in dromenland	198
Slapen als een baby	201
Slaapzand en andere oplossingen	203
Het slaaprecept	206
Veel voorkomende slaapproblemen (en oplossingen)	213
In 't kort	220

10. MOEDEREN	222
De impact van reflux	224
Emoties	226
Mama	230
Reflux onzin	232
In 't kort	238
<i>Stap 7: Moving on, na 't zuur...</i>	<i>239</i>

MIJN VERHAAL	242
BRONNEN	246
EERDER VERSCHENEN	248
INDEX	251
NOTITIES	256

SOS ONRUST (DIY)

Dit boek is opgezet met een structuur, natuurlijk. Zo bedacht dat de volgorde meteen je stappenplan is om de juiste stoorzender te ontmaskeren en de juiste behandeling te krijgen. Is het wel echt reflux? En zo ja, is het alleen reflux? De stappen op een rij:

Stap 1

Observeer en noteer

Waarom huilt je baby? Wat is normaal en wat niet? Welke onruststokers zijn er en hoe ontmasker je ze?

Stap 2

Pick your demon met trial & Error

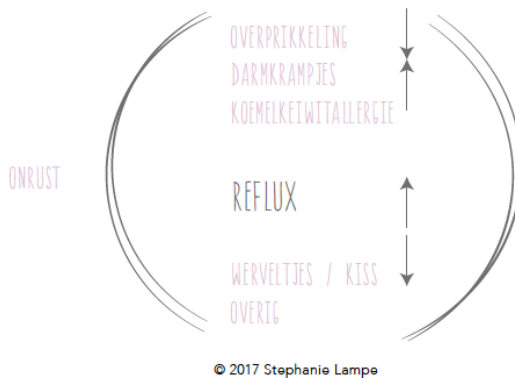
Overprikkeling, allergie, krampjes of reflux: pick your demon(s). Dat doe je met strak wegstreepbeleid: komt het bekend voor, probeer de oplossing. Werkt het niet? Dan kijk je verder bij stap 3.

- ♥ **Troosten!** En werk met een ritme (zie hoofdstukken Slapen en Troosten). Werkt het? Dan is overprikkeling je *demon*. Werkt het maar een beetje? Dan ga je ermee door én kijk je verder!
- ♥ Borstvoeding? Win advies is bij een **lactatiekundige**. Is er verbetering te halen in je aanlegtechniek? Dan is lucht en zijn krampjes je *demon*. Blijf wel verder kijken als er

ONRUSTSTOKERS: DE BERUCHE ZEVEN

Wat de reden ook is waarom je baby huilt, het raak iedere cel in je lijf en je komt rap in actie om je kleintje te troosten. Gelukkig is dan het leed snel geleden en je ukkepek weer het zonnetje in huis. Tenzij je te maken hebt met de échte onruststokers. Een voeding of even knuffelen bieden dan geen soelaas. Sterker nog: je kleintje lijkt steeds meer te gaan huilen. Als baby's ontevreden blijven, moeilijk te troosten zijn en de onrust aanhoudt, dan heb je vaak te maken met één (of meer) van 'de beruchte zeven'.

Figuur 2: De beruchte zeven onruststokers



De beruchte zeven onruststokers zijn: overprikkeling, darmkrampjes, koemelkeiwitallergie, reflux, werveltjes, kno-issues en 'overig'. Deze stoorzenders zijn goed voor het merendeel van de 'serieuze' onrust bij baby's. Ze werken alleen en soms samen, soms als een oorzaak, soms als een gevolg en soms allemaal tegelijkertijd. Hoe dat werkt: Als een baby bijvoorbeeld veel huilt vanwege de reflux, dan komt er ook veel lucht binnen. Dat zorgt voor bellen in de darmpjes en daarmee: krampjes. Het buikje heeft het zwaar en goede kans dat zo de koemelkeiwitallergie kan manifesteren. De totale onrust zorgt er weer voor dat baby weinig kan slapen en zo overprikkeld raakt en nog onrustiger wordt.

REFLUX OF OVERVERMOEIDHEID EN OVERPRIKKELING?

Jonge baby's zijn sneller vermoeid dan je misschien denkt. Ukjes tot de leeftijd van twee maanden kunnen maar maximaal een uurtje wakker zijn. Na de verschoning en voeding is hij dus al weer toe aan een slaapje. Dat lijkt heel snel en je baby geeft het niet altijd zelf aan. Blijft hij echter wakker, dan raakt hij snel overgestimuleerd en wordt onrustig. Gevolg: je baby is boos en moe en kan niet meer slapen. Leg je hem dan wel neer, dan gaat het slapen niet meer. Je baby is onrustig en heel moe, raakt overprikkeld en zo is de vicieuze cirkel geboren. Ook oudere baby's hebben hun schoonheidsslaapjes op tijd nodig. Deze ukjes worden juist weer erg wakker, erg alert. Deze ukjes zijn zo moe dat ze ervan stuiten, ze zijn letterlijk over hun vermoeidheid heen: het lijfje gaat in overload. Het gedrag is soms zo heftig dat je denkt dat je baby echt pijn heeft. Maar met een goed ritme blijkt je kleintje een slaapkopje en is van pijn geen sprake.



Hoe weet je nu of je baby oververmoeid is?

- Je baby jengelt, is geen happy camper;
- Doet vaak hazenslaapjes, maar slaapt de nachten (nog nog) goed;
- Valt moeilijk in slaap, heeft je hulp nodig en moppert;
- Valt wel in slaap in de kinderwagen, draagzak of auto;
- Je baby is 's ochtends vrij blij, maar huilt meer naarmate de dag vordert;
- Hij is overactief, krijgt geen genoeg van stimulans;
- Overstrekt zich;
- Valt in slaap tijdens het drinken, maar wordt snel weer wakker;
- Hij slaapt bar weinig overdag en je weet niet waar je aan toe bent.

3. HET IS REFLUX

♡ *Stap 3: Your demon is reflux*

Alle neuzen wijzen maar één kant op. Alle wegen leiden naar reflux. Na het elimineren van de stoorzenders blijft er maar één bad guy in het spel: Het is reflux. Of: Het is reflux? Speel advocaat van de duivel, want zeker weten is hier key. Het gaat immers niet om een verkoudheidje. Om te weten of het reflux is, moet je eerst weten wat reflux nu precies is. Daarom nu eerst een stapje terug om straks een stapje voorwaarts te kunnen maken.

Als je baby reflux heeft, dan kun je er vaak niet omheen. Je baby zal heel duidelijk communiceren dat hij pijn heeft. Simpelweg door te huilen, heel veel en heel hard. Dat huilen gaat door merg en been en je baby is nagenoeg ontroostbaar. Tijdens en na het eten piekt de onrust, maar je baby zal de hele dag door (en ook 's nachts) onrustig zijn. Het wordt erger naarmate de dag vordert en wat je ook probeert: niets helpt echt. Geen wonder, want reflux is echt gemeen. Daar is geen normaal kruid tegen gewassen. De onrust van je ukkepek is heel begrijpelijk en super zelig. Waarom? Het doet echt zeer.



SIMPEL GEZEGD IS REFLUX HET TERUGVLOEIEN VAN DE MAAGINHOUD. DAT KLINKT REDELIJK ONSCHULDIG. MAAR ALS JE BEDENKT DAT MAAGZUUR DEZELFDE PH-WAARDE HEEFT ALS ACCUZZUUR (UIT JE AUTO), DUS NET ZO ZUUR EN BITTEND IS, DAN KUN JE JE MOGELIJK EEN VOORSTELLING MAKEN VAN HOEVEEL PIJN HET KAN DOEN.

Figuur 4: Symptoomchecker

Onrustig

Veel en plotseling huilen;
Geïrriteerd en onrustig zijn;
Pijn en overstrekken.

Spugen

(Projectiel) braken;
(Ver)slikken en kokhalzen;
Vaak de hik hebben;
Zuur ruiken.

Overig

Kwijlen;
Uitslag rond en op het kinnetje;
Tandjes met aanslag of erosie;
Scheetjes en obstipatie.

lange termijn problemen

Groei problemen;
Vertraagde motorische ontwikkeling;
Chronische infecties.

Voedingsproblemen

Kort of onrustig drinken;
Voeding weigeren;
Of steeds om voedingen vragen.

Slaapproblemen

Slecht slapen;
Hazenslaapjes;
Niet op de rug willen liggen;
Niet alleen willen slapen.

luchtwegen & KNO-problemen

Hoesten en heesheid;
Oorinfecties;
Asthma;
Longontsteking.

A-typische symptomen (ZELDEN!)

Aanvallen;
Acute gebeurtenissen (zoals
stoppen met ademen);
Wiegendood.

DEEL 3



NAWEEËN VAN REFLUX

Bos gezocht voor alle beren op de weg



Stephanielampe.nl: Persoonlijk consult & meer informatie

Op Stephanielampe.nl vind je veel informatie over slapen, eten en ontwikkeling voor kleintjes tot vier jaar oud. Ook vind je actualiteiten, kun je de boeken inzien, informatie downloaden en consulten boeken in diverse vormen en maten. Nieuw is het baby en droomfluisteren. Check de website voor meer informatie.

Facebook: @slaapdeskundige of /stephanielampe

Web: <http://stephanielampe.nl>

Linked-in: <https://www.linkedin.com/in/stephanielampe/>