

Cette fiche conseils vous est remise par votre pharmacien :

Tampon

© Oly - Fotolia



## QUE FAIRE CONTRE LES RÉGURGITATIONS DU NOURRISSON ?

### Que sont les régurgitations ?

Les régurgitations sont de petites remontées brusques et sans effort du contenu de l'estomac ou de l'œsophage dans la bouche. Elles se produisent peu après le repas ou au moment du rot. Le contenu rejeté, souvent du lait caillé (prédigéré) pendant la période de l'alimentation lactée, s'écoule simplement le long de la bouche. Inoffensives et indolores, les régurgitations sont fréquentes dans les premiers mois de la vie du bébé. Elles apparaissent en général vers 3 mois, sont tout à fait banales jusqu'à l'âge de 9 mois et disparaissent à l'âge de la marche (12 à 18 mois).

### Quelles sont les causes ?

Lorsque les bébés naissent, l'orifice supérieur de l'estomac, ou « valve cardia », est immature. En temps normal, cette valve empêche les aliments de remonter dans l'œsophage. Ainsi, lorsque l'estomac du bébé est trop rempli, une simple secousse, la présence de gaz dans l'estomac ou la position allongée juste après le repas peuvent provoquer une régurgitation.

### Quand faut-il s'inquiéter ?

Tant que bébé est joyeux, vif et tonique, prend du poids, dort bien et ne souffre pas, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. En revanche, si bébé tolère mal les renvois, s'il semble souffrir (agitation, pleurs), perd du poids, vomit abondamment après chaque repas ou pendant son sommeil, souffre de manifestations ORL (otites à répétition, rhinopharyngites) ou recrache un peu de sang, il est indispensable de consulter le médecin pour écarter un RGO (reflux gastro-œsophagien).

### Que faire en cas de régurgitations ?

- Toujours le signaler au médecin pour poser le diagnostic.
- Nourrir bébé avant qu'il ait trop faim.
- Fractionner les repas en donnant des biberons plus petits pour laisser le temps à l'estomac de se distendre et au bol alimentaire de s'épaissir.

- Lui faire prendre son repas dans une ambiance calme, sans le précipiter.
- Bien suivre le mode d'emploi du lait ou de l'épaississant.
- Utiliser des tétines et des biberons adaptés « antirégurgitation ».
- Attention au débit de la tétine, il ne doit pas être trop rapide pour éviter l'absorption d'air.
- Laisser le temps à bébé de faire son rot après chaque tétée ou biberon, et même pendant son repas si besoin.
- Si vous le changez avant le repas, ne pas trop serrer les couches pour ne pas comprimer l'abdomen.
- Manipuler bébé avec précaution après son repas.
- En cas de symptômes nocturnes (biberon de la nuit), relever le matelas de 30° en installant bébé sur le dos.

Le médecin pourra également vous conseiller des laits légèrement épaissis (formules Confort ou AR), ainsi que la prise d'un épaississant dans un lait classique ou après la tétée en cas d'allaitement. Tous les épaississants ne sont pas équivalents en termes de tolérance (risque de ballonnements, coliques ou constipation) ou d'efforts lors de la tétée. Les laits Confort ou AR sont épaissis avec des protéines de lait, de la farine de caroube, de l'amidon de maïs ou de riz. Les épaississants disponibles sont à base de pectine (Gélopectose), de farine de caroube (Gumilk) ou d'amidon de maïs (Magic Mix).

### Que faut-il éviter de faire ?

- Fumer à côté de bébé.
- S'agiter, être nerveux.
- L'allonger juste après le repas pour changer sa couche ou le mettre au lit.
- Abuser des épaississants dans le lait et ne pas suivre scrupuleusement leur mode d'emploi.
- Donner un complément de biberon.
- Faire boire des jus de fruit au bébé.