

Mon bébé a des régurgitations

Fiche conseils pour les parents

Tous les nourrissons (ou presque) ont des régurgitations. Il s'agit du rejet du lait par la bouche, sans effort, qui peut survenir lors d'un rot, en général après les repas : c'est une manifestation **banale** du reflux gastro-œsophagien (RGO).

Les régurgitations apparaissent souvent avant l'âge de 3 mois. Elles sont plus ou moins fréquentes et de volume variable mais elles peuvent être abondantes.

Votre bébé régurgite beaucoup : rassurez-vous. C'est un problème **fréquent mais temporaire**. En effet, les régurgitations s'atténuent puis disparaissent lors de l'acquisition de la station assise puis debout et grâce à la diversification de l'alimentation qui devient plus solide.

Pourquoi mon bébé a-t'il des régurgitations ?

Les régurgitations sont dues à plusieurs facteurs :

- Une pression exagérée sur l'estomac : quand on change les bébés et qu'on relève leurs jambes ou lorsqu'on les porte.
- Les bébés ne sont pas encore musclés : ils sont mous donc la moindre pression sur le ventre fait remonter le contenu de l'estomac.
- La jonction entre l'œsophage et l'estomac, appelée cardia, qui empêche les remontées du contenu gastrique, n'est pas encore assez formée.
- L'alimentation exclusivement liquide du petit nourrisson remonte plus facilement de l'estomac vers la bouche.
- La position allongée dans laquelle se trouve souvent les bébés empêche la gravité de faire son travail.

Que puis-je faire pour atténuer les régurgitations de mon bébé ?

Voici quelques conseils à suivre si votre bébé est sujet **aux régurgitations** :

- **vérifiez que vous ne vous trompez pas dans la préparation des biberons** : erreurs dans la reconstitution du lait ou dans la quantité de lait donné ;
- vous pouvez utiliser un **lait à formule épaissie** : lait AR= anti-reflux (en pharmacie), lait confort (en supermarché) ou ajout d'épaississant (par exemple : Magimix®, Gumilk®...);
- donnez des **repas moins abondants et plus fréquents** ;
- **faites des pauses lors des tétées** pour permettre à votre bébé de **faire un rot**. Il pourra ainsi mieux évacuer l'air qui distend son estomac et favorise le reflux
- si votre enfant est en âge d'en consommer, proposez-lui des aliments solides ou ajoutez des céréales dans son lait (céréales adaptées à son âge).
- essayez de **ne pas coucher votre bébé immédiatement après** la prise du biberon ;
- lorsque vous le mettez dans son lit, **couchez-le sur le dos**. Il n'est plus recommandé d'incliner le lit de votre enfant en surélevant la tête du lit, cela ne diminue pas les régurgitations ;
- dans la journée, évitez de laisser votre bébé assis dans un siège-relax (transat) ou un siège-auto, cette position qui comprime l'estomac aggrave le reflux ;
- **ne soumettez pas votre enfant au tabagisme passif** : cela favorise le relâchement du cardia (jonction de l'œsophage et de l'estomac) et, donc, la survenue d'un reflux gastro-œsophagien.