

Votre nourrisson présente des régurgitations : que faire ?

Les régurgitations du nourrisson sont un phénomène fréquent, le plus souvent sans gravité et s'estompant de lui-même avec la croissance.

▪ Que faire en cas de régurgitations simples ?

- en cas d'allaitement maternel : le poursuivre et revoir les conditions d'allaitement avec un professionnel
- en cas d'alimentation avec un lait industriel :
 - 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 ;
 - renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les laits à formule épaissie (laits pré-épaissis). Ils peuvent contribuer à diminuer les régurgitations.
- donnez des repas moins abondants et plus fréquents (fractionnement des repas) ;
- si votre enfant est en âge d'en consommer, proposez-lui des aliments solides ou ajoutez des céréales dans son lait. Demandez conseil à votre pédiatre ou à votre médecin ;
- 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 gastro-œsophagien ;
- réduisez le débit du biberon ;
- 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 ; par ailleurs le couchage sur le ventre expose à un risque accru de mort subite.
- 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.

▪ Quand consulter ?

- Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre pédiatre, au cours d'une visite programmée pour le suivi habituel de votre bébé.
- En revanche, consultez rapidement si, en plus des régurgitations, vous remarquez les symptômes suivants, qui peuvent témoigner d'une complication du reflux (œsophagite) :
 - les régurgitations sont douloureuses et s'accompagnent de pleurs, et parfois de traces de sang ;
 - les régurgitations sont abondantes (surtout si le nourrisson a moins de 2 mois) ;
 - votre nourrisson pleure beaucoup. Il se tortille pendant la prise du biberon et a du mal à le finir ;
 - il refuse de s'alimenter et ne grossit plus, voire perd du poids ;
 - il a des troubles du sommeil et est agité.
- Consultez **en urgence** si :
 - au moment d'une régurgitation, votre nourrisson fait un malaise au cours duquel il devient bleu ou très pâle, perd son tonus et a de la peine à reprendre son souffle ;
 - votre nourrisson de moins de 6 semaines vomit en jet juste après la tétée (il ne s'agit pas de régurgitations). Cela peut être dû à une sténose hypertrophique du pylore (orifice permettant à l'estomac de se vider dans l'intestin appelé duodénum). Une petite intervention chirurgicale est nécessaire.

Date :

Signature :

Cachet du médecin