

REFLUX CHEZ BÉBÉ

Le reflux n'est pas une fatalité - voici des réponses concrètes.

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) touche de nombreux bébés. Ce guide a été conçu pour vous aider à comprendre ce phénomène, reconnaître les signes et accompagner votre enfant avec bienveillance.

1. Comprendre le RGO

Le RGO est la remontée du contenu de l'estomac vers l'œsophage. Chez le nourrisson, il est souvent lié à une immaturité digestive. On distingue le reflux physiologique, courant et sans gravité, du reflux pathologique, plus douloureux et persistant.

2. Signes et symptômes fréquents

- Régurgitations ou remontées acides
- Bébé qui se cambre en arrière après les repas
- Pleurs, irritabilité, sommeil perturbé
- Toux ou hoquet récurrent

3. Erreurs fréquentes à éviter

- Multiplier les changements de lait sans avis médical
- Penser que bébé « fait des caprices »
- Forcer l'alimentation ou allonger bébé juste après le repas

4. Gestes et Postures qui soulagent

- Garder bébé en position verticale 20-30 min après le repas
- Fractionner les repas si possible
- Utiliser un portage physiologique
- Préserver une ambiance calme et contenant

5. Quand consulter ?

- Refus de s'alimenter ou perte de poids
- Pleurs inconsolables
- Suspicion d'irritation de l'œsophage

Dans ces cas, un avis médical (pédiatre ou gastro-pédiatre) est indispensable.

Ce n'est pas de votre faute. Un bébé ne pleure jamais sans raison. Votre présence est son plus grand réconfort, même lorsque vous doutez.