

Comment calmer votre bébé allaité qui a du reflux gastrique, traduction de Soothing your breastfed baby with Reflux, de Phyllis Kombol, RNC, MSN, IBCLC, publié par ILCA , Journal of Human Lactation, volume 25, nu.2, May 2009. Traduction libre par Sophie Richard, IBCLC

Qu'est-ce que le reflux?

Le terme médical est le reflux gastro-oesophagien. Gastro vient d'estomac et oesophagien de l'oesophage, qui est le tube qui connecte la bouche à l'estomac. Le lait passe dans ce tube lorsque le bébé avale. Le reflux veut dire que le liquide descend, mais remonte par la suite. Les adultes le nomme *brûlement d'estomac*. Le reflux se stabilise lorsque bébé a environ un an.

Pourquoi les bébés ont-ils du reflux?

Une bague de muscles entoure l'oesophage à la rencontre de l'estomac. Ces muscles en se contractant referment la bague qui retient la nourriture dans l'estomac. Chez les bébés, ces muscles sont mous, donc la nourriture retourne parfois dans l'oesophage.

Comment savoir si votre bébé a du reflux?

La régurgitation est le signe le plus commun et apparaît très fréquemment. Le bébé peut alors régurgiter plusieurs fois après chaque tétée et même lors d'une tétée. Il pourra régurgiter lors d'un changement de couche ou lorsqu'il est placé en position couchée. En général, ce sera de petites quantités, mais parfois de plus grandes et en jets. Certains bébés peuvent avoir des *reflux silencieux*. Les symptômes sont plus difficiles à cerner car ces bébés ne régurgitent pas beaucoup. Ils peuvent par contre émettre des sons de gargouillis. Ils sont agités et se tortillent au sein. Certains bébés toussent. D'autres pleurent, arquent leur dos et semblent être tracassés. Les tétées ne les calment pas et ils émettent des sons de grognements lorsqu'ils essaient de se reposer.

Symptômes du reflux :

- Régurgiter avec ou sans rot
- Tousser
- Se repousser du sein ou arquer le dos pendant la tétée
- Pleurer ou s'agiter pendant la tétée
- Grogner ou gargouiller
- Ne se calme pas après la tétée

Problèmes causés par le reflux

Un bébé qui régurgite n'a pas de problème aussi longtemps qu'il est heureux et prend bien du poids. Certains bébés ressentent de la douleur lors d'un reflux, plus spécialement si leur estomac est rempli. C'est pour cela qu'ils choisissent de prendre des tétées plus courtes et fréquentes. Le fait de moins prendre de tétées et de régurgiter peut causer un problème de prise de poids. Il faut alors consulter un professionnel de la santé.

Trucs pour rendre le bébé plus confortable et les tétées plus agréables :

- Tétées plus courtes, mais plus fréquentes.
- Laisser bébé boire à son rythme et lui faire roter plus souvent durant la tétée.
- Faire tétée un doigt après la tétée (ou une suce?). Le mouvement de succion aide la nourriture à demeurer dans l'estomac.

- Attendre quelques minutes avant de lui frotter le dos pour le rot.
- Tenir le bébé à la verticale, 20 à 30 minutes après la tétée ou utiliser un porte-bébé.
- Déposer bébé sur une surface légèrement inclinée où la tête est plus haute que le ventre et les jambes ne sont pas pressées sur son ventre.
- Ne pas mettre bébé dans un banc d'auto juste après la tétée.
- Lors d'un changement de couche, placez bébé sur le côté pour le nettoyer afin d'éviter d'avoir à replier ses jambes vers son ventre.

Qu'est ce qu'on peut faire d'autres?

Si toutes ces mesures ne semblent pas aider, des médicaments pourraient être bénéfiques. Consulter votre médecin.

L'ajout de céréales pour épaissir le lait de maman, une bonne idée?

Certains parents se font dire que le lait plus épais est plus difficile à régurgiter. Ce n'est pas toujours la vérité et cela demande beaucoup de travail de préparation. Cette méthode peut même accentuer le reflux. De toute façon, les bébés ne devraient pas manger de solides avant six mois. Il existe d'autres méthodes pour rendre votre lait plus épais (avec le gras de votre propre lait), consulter un professionnel de la santé ou une consultante en lactation.

Autres raisons pour ces mêmes symptômes?

- Un bébé peut avoir une sensibilité à certains aliments ou des allergies. Le bébé peut alors aussi avoir des problèmes de peau ou de selles de couleurs et d'odeurs étranges ou avec des traces de sang.
- Vous pouvez avoir une surproduction de lait ou un réflexe d'éjection puissant.

Consulter votre médecin ou une consultante en lactation pour vérifier si votre bébé n'a pas autre chose qu'un reflux.

Comment vérifier les signes pour déterminer si l'allaitement de votre bébé se déroule bien?

- Bébé fait 3 à 4 selles jaunes-moutardes et six à huit bons pipis par période de 24 heures (à partir de 5 jours de vie jusqu'à 2 mois).
- Bébé gagne bien du poids, 5 à 10 onces par semaines, les 2 premiers mois et 4 à 8 onces de 2 à 3 mois.
- Bébé semble confortable et heureux la plupart du temps.
- Bébé dort une heure et plus entre les tétées.
- Bébé prend 8 tétées ou plus par période de 24 heures.
- Les tétées sont agréables à la fois pour vous et votre bébé.

Si votre bébé est un régurgiteur heureux avec un bon gain de poids, vous n'avez rien de spécial à faire sauf, plus de lavage!

De l'aide? Consulter votre médecin si :

- Vous n'êtes pas certaine que votre allaitement se déroule bien.
- Vous pensez que votre bébé a du reflux ou de la douleur reliée aux tétées.
- Vous pensez que votre production de lait n'est pas adéquate.
- Vous êtes concernée à propos du nombre de selles et de pipis ou du déroulement des tétées.