



Regim anti-reflux pentru sugari

Pentru a preveni refluxul gastroesofagian la sugari și a asigura confortul acestora, iată câteva măsuri simple, dar eficiente, care pot fi integrate în rutina zilnică:

- **Alimentația în poziție oblică:** Este recomandat ca bebelușul să fie alimentat într-o poziție ușor înclinată, de preferință la un unghi de aproximativ 45 de grade. Această poziție ajută laptele să ajungă mai ușor în stomac și să rămână acolo, reducând riscul de reflux. Dacă alăpțezi, încearcă să stai într-o poziție mai dreaptă și să ții bebelușul într-un unghi mai înalt, sprijinit confortabil.
- **Hrăniri mai frecvente și în cantități mai mici:** În loc de mese mai mari, încearcă să hrănești bebelușul mai des, dar cu porții mai mici. Acest lucru ajută stomacul să proceseze mai ușor cantități mai mici de lapte, reducând riscul de regurgitare și disconfort.
- **Menținerea poziției verticale după fiecare masă:** După fiecare hrănire, este indicat ca bebelușul să fie ținut în poziție verticală timp de aproximativ 30 de minute. Aceasta ajută la reducerea presiunii pe stomac și facilitează digestia. Poți să-l ții în brațe, sprijinit pe pieptul tău, sau să-l așezi într-un scaun de hrănire care permite o poziție înclinată, asigurându-te că bebelușul este confortabil.
- **Facilitarea eructării:** Este foarte important ca bebelușul să fie monitorizat pentru a eructa (râgâi) după fiecare masă. În timpul hrănirii, bebelușii pot înghiți aer, ceea ce contribuie la acumularea de gaze și poate crește riscul de reflux. Ridică-l ușor și dă-i câteva minute să eructeze, fie sprijinindu-l pe piept, fie așezându-l pe umăr, masându-i ușor spatele.
- **Înclinarea saltelei pătuțului:** Pentru un somn mai confortabil și o poziție de repaus adecvată, salteaua pătuțului poate fi înclinată la un unghi de 30 - 40 de grade. Această înclinație ajută la prevenirea întoarcerii conținutului gastric în esofag în timpul somnului. Poți folosi o pernă specială anti-reflux sau să așezi un suport sub saltea, dar evită să folosești perne sau alte obiecte libere în pătuț, pentru a respecta regulile de siguranță pentru somnul bebelușilor.
- **Schimbarea formulei de lapte cu o formula AR (antireflux):** Pentru sugarii hrăniți cu formulă de lapte, formulele AR sunt concepute special pentru a fi mai groase decât cele standard, reducând astfel probabilitatea ca laptele să revină din stomac în esofag. Formulele AR conțin agenți de îngroșare care ajută laptele să rămână în stomac, facilitând digestia și reducând disconfortul bebelușului

Acest regim poate contribui la reducerea simptomelor de reflux și la crearea unui mediu mai confortabil pentru bebeluș. Totuși, este recomandat să discutați cu medicul pediatru înainte de a implementa schimbări majore în rutina de hrănire sau somn a copilului.