

Conseils reflux physiologique et pathologique

- Faire boire bébé plus souvent, mais moins à la fois;
- Éviter de le suralimenter;
- Lui faire faire des rots plus fréquemment;
- Manipuler bébé avec soin pour éviter de trop le brasser;
- Positionner bébé avec le **tronc surélevé** au lieu de le coucher à plat;
- Éviter de le surexciter après la prise de lait;
- Attendre au moins deux heures après le boire pour lui donner son bain ou le coucher à plat ventre pour jouer;
- S'il est embarrassé de sécrétions, le dégager avant le boire;
- Si vous allaitez et que le réflexe d'éjection est trop fort, enlever un peu de lait avant et/ou donner juste un sein à la fois et/ou positionner bébé à cheval sur votre cuisse face au sein pour la tétée. Il boira ainsi dans une position à la base antireflux;
- S'il est nourri au lait commercial, il se peut qu'il faille changer la formule de lait, qui semble trop difficile à digérer pour lui ou prendre une formule épaissie, pendant 2 semaines.
- L'acupuncture et l'ostéopathie sont des médecines alternatives pouvant aider à le soulager;
- Certains **produits homéopathiques** ou naturels peuvent aussi aider à atténuer les inconforts causés par les reflux. Ainsi que les probiotiques de la souche Reuteri;
- En dernier recours, le médecin peut prescrire un antiacide pour nourrissons afin de le soulager ou de favoriser sa croissance. La médication peut toutefois altérer dans une certaine mesure le microbiote intestinal du bébé au niveau de sa défense, de l'immunité.

Tous ces moyens peuvent diminuer les symptômes et soulager un peu, mais c'est au fil du temps que l'organisme de votre bébé poursuit sa maturité. On remarque en général une grande amélioration de la situation après 4 ou 5 mois, mais il arrive que chez certains bébés, les malaises persistent jusqu'à entre 6 et 12 mois.