

## Синдром срыгивания

### **Вопрос:**

*Как я могу предотвратить срыгивания?*

### **Ответ:**

Срыгивания (гастроэзофагальный рефлюкс) - это последствия выброса содержимого желудка обратно в глотку или ротовую полость.

Пищевод представляет собой мышечную трубку, по которой пища из ротовой полости поступает в желудок. Пищевод проходит через диафрагму, широкую мышцу, разделяющую грудную и брюшную полости. Сфинктер диафрагмы, действуя как заслонка, препятствует попаданию содержимого желудка обратно в пищевод.

У малышей сфинктер диафрагмы развит недостаточно, и желудочная кислота выбрасывается обратно в пищевод. По мере развития функций сфинктера срыгивания обычно проходят.

Срыгивания начинаются у детей сразу или через некоторое время после рождения и обычно уменьшаются к 6-ому месяцу жизни. В возрасте 10 месяцев срыгивания бывают у одного из двадцати малышей, и окончательно проходят к концу первого года жизни. Этот синдром может возникать как у детей, питающихся материнским молоком, так и у тех, кто находится на искусственном вскармливании.

Около 50 процентов малышей срыгивают небольшое количество молока, но для некоторых этот синдром может превратиться в настоящую проблему.

### **Как предотвратить срыгивания?**

Может помочь сила тяжести

- Держите малыша в вертикальном положении 20 минут после каждого кормления (или дольше, если он пьет из бутылочки).
- Кормите его чаще, но небольшими порциями (не помогает некоторым малышам).

- Посадите малыша, положив под спину поддерживающую подушку.
- Положите скрученное полотенце под грудь ребенка во время выкладывания на живот.
- Приподнимите изголовье кровати на время ночного сна, разместив под матрасом книги или брусья.
- Старайтесь как можно чаще держать малыша вертикально.
- Облегчить симптомы поможет массаж.

Обратитесь к вашему педиатру, если

- Срыгивания происходят регулярно и более 5 раз в день
- У малыша непрекращающаяся рвота или кашель
- В рвотной массе заметна кровь
- Ребенок стал вялым или перестал набирать вес
- Отказывается от еды
- Испытывает трудности при глотании