



Informacje dla
pacjentów

Refluks żołądkowo- przełykowy u niemowląt: przewodnik dla rodziców

Refluks jest popularnym schorzeniem u normalnych, zdrowych niemowląt, jednak może być źródłem niepokoju dla rodziców. Niniejsza ulotka wyjaśnia, czym jest refluks, jak najlepiej sobie z nim radzić i gdzie szukać dalszej pomocy.



Refluks żołądkowo-przełykowy u niemowląt: przewodnik dla rodziców

Czym jest refluks?

Dzieci często zwracają mleko podczas karmienia lub krótko po nim – zjawisko to jest znane jako „ulewanie” lub „refluks”.

Różni się ono od wymiotów, podczas których mięśnie dziecka silnie się kurczą, powodując nudności u dziecka. Refluks polega po prostu na pasywnym „pluciu” po wcześniejszym połknięciu.

Jednak mimo to może on być denerwujący i naturalne jest, że martwimy się, gdy coś jest nie tak.

Ważne, aby wiedzieć, że refluks jest normalnym zjawiskiem i że zazwyczaj jest jedynie efektem rozwijania się przełyku u dziecka.

Większość dzieci wyrośnie z refluksu do około 6. miesiąca życia, a zazwyczaj ustaje on zupełnie, gdy dziecko kończy 12–14 miesięcy, a pierścień mięśni na dole przełyku jest w pełni rozwinięty i się domyka, zapobiegając wyciekaniu treści żołądkowej. Refluks po 18. miesiącu życia jest już czymś nietypowym.



Refluks żołądkowo-przełykowy u niemowląt: przewodnik dla rodziców

Jedynie w niewielkiej liczbie przypadków refluks może być oznaką poważnego problemu, takiego jak choroba refluksowa przełyku (GERD). Choroba refluksowa przełyku jest wówczas, gdy obecne są dokuczliwe objawy czy oznaki. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej NHS.¹

Co można zrobić, aby złagodzić refluks u dziecka?

- Pilnuj, aby dziecku regularnie odbijało się po karmieniach.
- Unikaj przekarmiania dziecka – nie zmuszaj go do przyjmowania większych ilości mleka, niż samo chce. Niektóre dzieci wolą jeść mało, a częściej.
- W przypadku karmienia butelką upewnij się, że dziurka w smoczku nie jest za duża. Zbyt szybkie podawanie mleka może powodować zwrot pokarmu. Najlepszą opcją są smoczki o wolnym lub średnim przepływie (rozmiar 1 lub 2).
- Trzymaj dziecko w pozycji pionowej

¹ <https://www.nhs.uk/conditions/reflux-in-babies/>



Refluks żołądkowo-przełykowy u niemowląt: przewodnik dla rodziców

przez co najmniej 20–30 minut po karmieniu.

- Unikaj wkładania dziecka do fotelika samochodowego od razu po karmieniu.
- Staraj się nie ubierać dziecka w ubrania czy pieluchy, które są ciasno dopasowane w okolicy brzuszka.
- Jeśli musisz zmienić dziecku pieluszkę po karmieniu, umieść pod jego głową poduszkę, aby nie leżało całkowicie na płasko.

Miej na uwadze, że jeśli dziecko zwróci dużą ilość mleka, może dość szybko ponownie zgłodnieć. Jednak najlepiej jest starać się utrzymywać stałe pory karmienia zamiast nakarmienia go od razu, nawet jeśli źle się czuło.

Pomocne może być także podniesienie podczas spania części łóżeczka od strony głowy – spróbuj podłożyć książki pod nóżki łóżeczka lub poduszkę pod materac po tej stronie łóżeczka.

Nigdy nie wkładaj poduszek do środka łóżeczka. Dziecko powinno być zawsze odkładane do spania na plecach.



Refluks żołądkowo-przełykowy u niemowląt: przewodnik dla rodziców

Kiedy zabrać dziecko do lekarza, aby zasięgnąć dalszej porady?

Jeśli refluks zdarza się bardzo często lub ma gwałtowny charakter, jeśli masz wrażenie, że dziecko coś boli, lub martwisz się z jakiegokolwiek innego powodu, skonsultuj się z pielęgniarką środowiskową czy lekarzem rodzinnym – w szczególności w przypadku którychkolwiek z następujących objawów:

- kaszel, krztuszenie się czy problemy z połykaniem;
- częste chlustające wymioty;
- ciągły płacz i rozdrażnienie;
- świszczący oddech / wysypka;
- problemy z oddychaniem;
- trudności ze spaniem;
- prężenie pleców podczas karmienia lub po nim;
- podciąganie nóżek do brzuszka po karmieniu;
- odmawianie jedzenia, nawet jeśli dziecko chętnie ssie smoczek;
- małe przybieranie na wadze lub spadek wagi.



Refluks żołądkowo-przełykowy u niemowląt: przewodnik dla rodziców

Niniejsza ulotka została stworzona przez dietetyków dziecięcych GWH.

Telefon: 01793 605145 (od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–16:30)

Palenie na terenie wszystkich placówek służby zdrowia NHS w Anglii jest zabronione. Palenie jest zabronione w obrębie wszystkich budynków i wszędzie na zewnątrz na terenie naszych placówek. Nie ma wyznaczonych miejsc dla palaczy. W przypadku korzystania z e-papierosów na terenie szpitala prosimy o liczenie się z innymi osobami.

Niniejszą ulotkę informacyjną można zamówić w innych językach i formatach. W przypadku chęci uzyskania kopii prosimy o kontakt pod numerem 01793 604031 lub wysłanie wiadomości e-mail na adres gwh.pals@nhs.net.

Kontrola dokumentu

Wydział: Opieka zintegrowana i opieka środowiskowa

Oddział: Żywność i dietetyka dla dzieci

Data zatwierdzenia: piątek, 4 grudnia 2020 r.

Data następnej aktualizacji: styczeń 2024

Numer dokumentu: I&CC – PIL028