



दुयेंतीचो  
माहिती

# ल्हान भुरग्यां मदीं गॅस्ट्रो- एसोफेगल रिफ्लक्स: पालकांचो मार्गदर्शक

सामान्य, निरोगी भुरग्यां मदीं रिफ्लक्स सामको सभावीक आसा, पूण पालकांखातीर तो चिंता जावपासारको आसूं शकता. ह्या पत्रकात रिफ्लक्स म्हणजे कितें, ताचे वेवस्थापन कशें करचें हाचेविशींच्यो कल्पना आनी फुडली मदत केन्ना घेवंची हेविशीं सांगिल्लें आसा.



# ल्हान भुरग्यां मदीं गॅस्ट्रो-एसोफेगल रिफ्लक्स: पालकांचो मार्गदर्शक

रिफ्लक्स म्हणजे कितें?

भुरगीं खूब फावटीं दूद पिता आसतना वा थोड्या वेळान दूद वयर काडटात - हाका 'पॉसेटिंग' वा 'रिफ्लक्स' म्हणटात

हे उलट्यां परस वेगळे आसा, थंय भुरग्याक दुयेंत करपा खातीर भुरग्याचे स्नायू जबरदस्तीन आकुंचन पावतात. रिफ्लक्स म्हणजे तुमच्या भुरग्यान निकतेंच गिळिल्लें आसा ते निष्क्रियपणान 'थुंकप'.

तरीं लेगीत, ते अस्वस्थ करपी आसूं येता आनी कितेंतरी गडबड आसा अशी चिंता करप सभाविक आसा.

हे जाणून घेवप महत्वाचे आसा की रिफ्लक्स सामान्य आसा आनी चड करून भुरग्याचो एसोफेगस (फूड पाईप) विकसित जावपा पासत आसा.

पोटांतले जिनस भायर येवंचे न्हय म्हण प्रतिबंध करूंक जेन्ना तांच्या एसोफेगसाच्या तळाक स्नायूंचो गोल पूराय विकसित जाता आनी बंद जाता ताका लागून चडशीं भुरगीं सुमार स म्हयन्यांची जायसर रिफ्लक्स कमी जाता आनी भुरगें 12-14 म्हयन्यांचे जातकच पूरायेन थांबता. 18 म्हयने जातकच रिफ्लक्स चालू उरप सदचे परस वेगळें आसा.



# ल्हान भुरग्यां मदीं गॅस्ट्रो-एसोफेगल रिफ्लक्स: पालकांचो मार्गदर्शक

कांय मेजक्याच दुयेंती मदीं गॅस्ट्रो- एसोफेगल रिफ्लक्स रोगा (GORD) सारक्या गंभीर समस्येचे लक्षण आसूंक शकता. गॅस्ट्रो-एसोफेगल रिफ्लक्स (GORD) आसा जेन्ना त्रासदायक लक्षणां वा संकेत आसतात. उपकार करून हे विशीं अदीक माहितीखातीर NHS ची वेबसाइट पळयात.<sup>1</sup>

## हांव म्हज्या भुरग्याच्या रिफ्लक्साक मजत करपाक कितें यत्न करूंक शकतां?

- तुमच्या भुरग्याक ताच्या दरेका खाणा उपरांत नेमान वारो (धेंकर) काडात.
- तुमच्या भुरग्याक गरजे परस चड खाण दिवप टाळात - तांका जाय ताचे परस चड दूद घालपाचो यत्न करूंक नाकात, कांय भुरग्यांक कमी आनी परत परत खावंक जाय आसता.
- बाटलेन दूद दिता आसत जाल्यार, बाटलेच्या चिंवेचो बुराक चड व्हडलो ना हे तपासात. दूध चड जलद गतीन पियेल्यार उलटी जावंक शकता. सवकास वा मध्यम प्रवाह आशिल्ली चिंव हो सर्वोत्तम पर्याय (सायज 1 वा 2) आसा.

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



## ल्हान भुरग्यां मदीं गॅस्ट्रो-एसोफेगल रिफ्लक्स: पालकांचो मार्गदर्शक

- तुमच्या भुरग्याक खावंक घातले उपरांत कमीत कमी 20-30 मिनटां उबें दवरात.
- तुमच्या भुरग्याक खाणा उपरांत रोकडेंच गाडयेच्या सीटार दवरप टाळात
- पोटाभोवतणी घट्ट बसपी कपडे वा लंगोट टाळात
- जर तुमकां भुरग्याचो लंगोट बदलपाचो आसत तर ताच्या तकले सकयल उशें दवरात जाका लागून ते पूरायेन आडवें जावंचें ना.

लक्षात दवरात की जर तुमच्या भुरग्यान चड दूद भायर काडलें तर ताका परत खूप बेगीन भूक लागू शकता. तरीय, तें दुयेंत आसलें तरी लेगीत ताका सरळ खाण दिवचे परस दिनक्रम चालू दवरून खाण दिवपाचो यत्न करप उत्तम.

भुरगें न्हिदता तेन्ना तुमच्या भुरग्याच्या काँटीची वा पाळण्याची तकले कडली बाजू वयर उखल्ली - काँट वा पाळण्याच्या पांयाखाला पुस्तकां दवरपाचो यत्न करात वा गादयेखाला तकले वटेन उशें दवरपाचो यत्न करात.

काँटी भीतर केन्नाच उशीं दवरूं नाकात. तुमच्या भुरग्याक सदांच तांच्या फाटीर न्हिदयात.



# ल्हान भुरग्यां मदीं गॅस्ट्रो-एसोफेगल रिफ्लक्स: पालकांचो मार्गदर्शक

**फुडल्या सल्ल्याखातीर तुमी तुमच्या भुरग्याक  
आरोग्य सेवा वेवसायिकाकडेन केन्ना घेवन वचचें?**

जर परत परत रिफ्लक्स जाता आसत वा तुमचे भुरगें चड दुयेंत आसत, ताका वेदना जाता अशें दिसता आसत वा तुमकां हेर खंयच्याय कारणान चिंता जाल्या आसत तर तुमच्या हेल्थ व्हिजिटर वा जनरल प्रॅक्टिशनरा कडेन (GP) उलयात - चड करून तांकां सकयल दिल्यां तातूंतलीं खंयचींय लक्षणां आसत जाल्यार:

- खोकली, तोंड बंद वा गिळटाना त्रास
- परत परत नेटान उलटी
- सारकें रडप आनी किरकीर करप
- धांप लागप / पुळेर
- श्वास सारको नासप
- न्हिदपाक अडचण
- जेवणा वेळार वा उपरांत आपल्या फाटीची कमान करप
- जेवण दिले उपरांत आपले पाय आपल्या पोटा मेरेन ओडप
- पॅसिफायर (डमी) चोखपाक तांका खोस जाली तरीय खाण न्हयकारप
- वजनांत कमी वाड वा वजन देंवप



# ल्हान भुरग्यां मदीं गॅस्ट्रो-एसोफेगल रिफ्लक्स: पालकांचो मार्गदर्शक

हे पत्रक GWH पेडिअॅट्रिक आहारतज्ज्ञांनी तयार केल्लें आसा.

दूरध्वनी: 01793 605145 (सोमार - शुक्रार सकाळी 9 - सांजे 4.30 वा.)

इंग्लंडांतल्या NHS च्या खंयच्याच साइटीर धूम्रपानाक परवानगी ना. आमच्या खंयच्याच इमारतीत वा भायर खंयच धूम्रपानाक परवानगी ना. धूम्रपानाची सुविधा उपलब्ध ना. उपकार करून हॉस्पिटलाच्या मैदानार व्हेपींग करतना हेरांचो विचार करात.

ही माहिती पत्रक हेर भासो आनी फॉर्मॅटांत ऑर्डर दिवपा खातीर उपलब्ध आसा. तुमकां एक प्रत जाय आसल्यार 01793 604031 ह्या नंबरार वा [gwh.pals@nhs.net](mailto:gwh.pals@nhs.net) ह्या ई-मेलचेर संपर्क सादात.

## दस्तावेज नियंत्रण

विभाग: एकात्मिक आनी सामुदायिक देखभाल  
शाखा: बालरोग पोषण आनी आहारशास्त्र  
मंजूर तारीख: 4 डिसेंबर 2020  
फुडल्या नियाळाची दिनांक: जानेवारी 2024  
दस्तावेज क्रमांक: I&CC - PIL028