

# Comment soulager un bébé qui a des reflux

Votre bébé a des reflux? C'est l'un des symptômes les plus courants chez les bébés au cours de leur première année de vie. Voici quelques remèdes pour un bébé qui a des reflux afin de mieux prévenir et soulager les symptômes.

- Les bébés régurgitent (reflux) fréquemment, mais les choses se règlent généralement d'elles-mêmes avec le temps. Votre médecin peut vous suggérer quelques petits changements pour aider à réduire le reflux jusqu'à ce qu'il disparaisse.
  
- Les bébés qui présentent un reflux sévère peuvent pleurer, être irritables ou avoir de la difficulté à manger. Ils peuvent également ne pas bien dormir ou se développer comme prévu. Consultez votre médecin si votre bébé a des reflux.
  
- Vérifiez votre technique d'allaitement. Assurez-vous que votre bébé prend bien le sein – demandez à votre médecin ou à votre conseillère en allaitement de vous aider. Vous pouvez toujours [lire notre guide sur l'allaitement pour voir comment votre bébé devrait prendre le sein](#) <sup>[1]</sup>.
  
- Assurez-vous que la tête et le corps du bébé sont alignés lors de l'allaitement.
  
- Tenez votre bébé à la verticale lorsque vous lui donnez le biberon.
  
- Essayez de prendre plus de pauses et de faire rotter doucement bébé quelques fois pendant chaque boire.
  
- Demandez à votre médecin ou à votre conseillère en allaitement de regarder pendant que vous faites faire son rot à votre bébé. Ils peuvent avoir quelques trucs.

- Maintenez votre bébé à la verticale pendant 30 minutes après chaque tétée. Tenez-vous-en aux câlins calmes et aux activités douces, et gardez le jeu de l'avion pour plus tard.
  
- Évitez de le gaver. Essayez de lui donner des repas plus petits plus souvent.
  
- Il est rarement nécessaire de changer votre propre régime alimentaire pendant l'allaitement.
  
- Assurez-vous d'avoir des serviettes ou des torchons propres à portée de la main pour nettoyer les dégâts.
  
- Parlez à votre médecin des probiotiques – des études ont démontré qu'un probiotique appelé *L. reuteri* peut réduire la fréquence des reflux légers chez les bébés<sup>^1</sup>.
  
- Continuez d'en parler à votre médecin si les symptômes de reflux de bébé ne s'améliorent pas après quelques semaines ou si vous êtes préoccupée par la croissance de votre bébé.

Sources :

<sup>^</sup>Chez les bébés allaités au sein.

<sup>1</sup>Garofoli F, et coll. Int J Food Sci Nutr. 2014;65(5):646-648.

Health Link BC. Reflux gastro-œsophagien chez les bébés et les enfants.

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/tb1848> <sup>[2]</sup> (en anglais seulement). Consulté en septembre 2020.

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/0-6-mois/comment-soulager-bebe-reflux>

#### Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guide-sur-lallaitement-maternel-des-conseils-et-bien-plus>

[2] <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/tb1848>