

MON BEBE REGURGITE : COMMENT REAGIR ?

Le saviez-vous ?

- Physiologiquement, **1** nourrisson sur **2** régurgite.
- **1** nourrisson sur **5** régurgite de manière excessive.
- La majorité des régurgitations disparaissent entre **12** et **18** mois.

Pourquoi les bébés régurgitent-ils ?

Les bébés régurgitent parce que leur appareil digestif n'a pas atteint sa pleine maturité. L'œsophage est doté d'une fine musculature grâce à laquelle les aliments peuvent progresser jusqu'à l'estomac. Au niveau de l'estomac, l'œsophage possède aussi un petit muscle circulaire qu'on appelle "le sphincter inférieur de l'œsophage".

Normalement, ce muscle se contracte lorsque c'est nécessaire, empêchant le contenu alimentaire de l'estomac de remonter "à contresens" vers l'œsophage. Chez un bébé qui a des régurgitations, ce muscle est immature : il se relâche de manière inappropriée et laisse donc parfois refluer le contenu de l'estomac vers l'œsophage.

Les régurgitations sont d'autant plus accentuées que l'alimentation des nourrissons est, le plus souvent, liquide ou semi liquide.

À quel âge les régurgitations disparaissent-elles ?

Elles disparaissent complètement vers 12-18 mois, à l'âge de la marche. A ce moment, en effet, le sphincter inférieur de l'œsophage parvient graduellement à maturité, la taille de l'œsophage s'allonge et la vidange gastrique s'améliore.

Régurgitation ou vomissements ?

La régurgitation se fait sans effort, alors que le vomissement se définit comme l'expulsion en jet par la bouche de tout ou partie du contenu gastrique qu'il soit alimentaire ou non, faisant intervenir activement la contraction des muscles abdominaux et parfois précédée de nausées. Les régurgitation se font peu après les repas alors que les vomissements peuvent se produire à distance des repas.

Il peut parfois apparaître difficile de faire la différence, notamment si les rejets sont importants en quantité, d'autant qu'il peut y avoir association de rejets ou vomissements dans le temps chez certains enfants. Consultez votre pédiatre en cas de doute.

Comment traiter la régurgitation ?

Récemment, les experts en nutrition infantile se sont mis d'accord sur les recommandations concernant la prise en charge des régurgitations. Celles-ci reposent essentiellement sur des mesures diététiques et des conseils de puériculture, dont avant tout : l'épaississement du lait. Devenu plus épais, le lait ne remonte plus vers la bouche. Le seul fait d'épaissir le lait est une mesure très efficace pour faire disparaître les régurgitations chez la plupart des bébés.

Les laits épaissis

On disposait de plusieurs substances capables d'épaissir le lait : la graine de caroube, la pectine cellulosique, l'amidon de manioc et l'amidon de maïs. Cependant, tous ces extraits devaient être ajoutés dans le lait du bébé. La reconstitution du biberon était contraignante et fastidieuse. Mais avant tout, elle était à l'origine d'erreurs diététiques. En ajoutant ces extraits dans le biberon, on donnait des quantités d'épaississants soit trop élevées, à l'origine d'excès caloriques ou de coliques du nourrisson, soit au contraire trop faibles, et qui ne permettaient donc pas de supprimer les régurgitations.

D'où l'introduction des laits dits pré épaissis (ou laits "A.R." : "Anti-Régurgitation") qui ont considérablement simplifié le traitement des régurgitations du bébé. Ces laits en poudre offrent un double avantage :

- Leur formule est déjà épaissie.
- Leur composition nutritionnelle est complète et équilibrée, strictement



équivalente à celle des laits utilisés pour l'alimentation des nourrissons.

Chaque spécialité dispose d'un lait 1er âge (de la naissance à 4 mois) et d'un lait 2e âge (de 5 mois à 1 an).

D'où vient l'épaississant utilisé dans les laits A.R. ?

En Belgique, on utilise différents épaississants : l'amidon de riz waxy, l'amidon de maïs et la farine de graine de caroube.

Quels sont les signes d'intolérance à surveiller ?

Certains épaississants, notamment la farine de caroube, peuvent ne pas être complètement digérés par le colon (le "gros" intestin) et occasionner chez certains bébés des ballonnements, des coliques ou de la diarrhée. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Est-il difficile pour un bébé de prendre un lait pré épaissi ?

Les laits A.R. à base de farine de graine de caroube s'épaississent déjà dans le biberon ; ils doivent donc être utilisés immédiatement.

Les laits A.R. à base d'amidon de riz waxy subissent un traitement particulier (hydratation et pré cuisson). Lorsque l'on mélange la poudre de lait A.R. à base d'amidon de riz waxy et l'eau pour préparer le biberon, le lait immédiatement obtenu demeure suffisamment fluide pour que la tétée reste facile. Le biberon peut même être conservé 24 heures au réfrigérateur pour le 2e âge, sans modification de fluidité. En réalité, ce n'est que dans l'estomac du bébé, là où c'est nécessaire, que l'amidon de riz waxy s'épaissit, grâce à l'action de l'acidité gastrique .

L'amidon est généralement parfaitement digéré par le nourrisson né à terme dont le poids est supérieur à 2,5kg. L'utilisation d'un lait A.R. chez un enfant prématuré doit se faire sur avis médical.



Y a-t-il un risque de prise de poids supplémentaire avec du lait épaissi ?

Non. La composition calorique d'un lait épaissi est en effet la même que celle d'un lait infantile classique.

Quelles sont donc les améliorations que l'on peut attendre pour le bébé, après la prise d'un lait épaissi ?

Des études ont montré qu'avec un lait épaissi à l'amidon de riz waxy, les régurgitations peuvent disparaître dans près de 2/3 des cas*. Dans les autres cas, il les améliore en diminuant leur fréquence ainsi que leur volume.

Quelques règles à suivre pour éviter les régurgitations

- **Utilisez un lait anti-régurgitations adapté**
- **Le biberon doit être pris dans un moment de tranquillité**
Soyez calme, votre bébé le ressentira.
- **Évitez les repas trop abondants.**
- **Fractionnez les repas sans diminuer la quantité.**
- **Le bébé prendra son biberon en position demi assise**, en tout cas pas allongé, même au sein
- **Ne couchez pas l'enfant directement après le biberon, faite lui faire son rot**
Roter après le biberon est nécessaire pour éliminer l'air que l'enfant absorbe en buvant.
Si cet air n'est pas évacué, il provoque des régurgitations et peut passer dans le tube digestif et être alors responsable de coliques. Garder donc le bébé dans une position verticale et attendez l'émission du rot. Le mieux est de le mettre contre la poitrine de l'adulte, la tête sur son épaule, lui tenir sa tête quand il est tout petit ; ne pas le secouer.
- **Ne percez pas les tétines pour accélérer le débit**
Si le bébé boit trop vite, il sera plus sensible aux régurgitations
- **Ne fumez pas**, le tabagisme passif favorise le reflux.
- **Évitez les jus de fruits** (notamment le jus d'orange).
- **N'habilitez pas bébé avec des vêtements trop serrants.**
- **Couchez votre enfant sur le dos.**

Si les signes d'alerte suivants apparaissent, consultez votre pédiatre :

- vomissements
- régurgitations tardives après le repas
- sommeil difficile, pleurs
- perte de poids
- infection de la sphère O.R.L. à répétition.

Nous remercions les laboratoires Mead Johnson (producteur des [laits ENFAMIL](#)) pour l'aide apportée à la rédaction de cette fiche conseil.



Copyright © 2007 Pharma-Sites