

## ریفلاکس معده به مری

ریفلاکس معده به مری به برگشت شیر و مواد غذایی از معده به سمت حلق کودک گفته میشود. این حالت اغلب در شیرخواران سالم اتفاق می افتد از همان هفته های اول زندگی شروع میشود و در سن ۴ ماهگی شدیدتر است و بیشتر شیرخواران تا شش الی نه ماهگی و نهایتاً ۱۲ ماهگی خوب میشوند.

علت این است که عضله دریچه ای که در ابتدای معده قرار دارد و جلوی برگشتن غذا از معده به حلق را می گیرد هنوز تکامل کافی پیدا نکرده و شل است و بنابر این غذا از این دریچه پس میزند و به حلق میرسد. همینطور که شیرخوار بزرگتر میشود کم کم عضله این دریچه محکم تر شده و مشکل ریفلاکس برطرف میگردد.

اگر شیرخواران شما بدون ناراحتی شیر بالا می آورد و خوب وزن میگیرد احتمالاً برگشت طبیعی شیر را دارد و جای نگرانی نیست.

### توصیه هایی که می تواند بالا آوردن شیر را

#### در شیرخواران کاهش دهد

سعی کنید شیرخوار را با شیر مادر تغذیه کنید ریفلاکس در شیرخوارانی که شیر مادر می خورند کمتر دیده میشود.

اگر کودک از شیرخشک استفاده میکند با نظر پزشک برای مدت دو هفته از شیرری استفاده کنید که کمتر آلرژی زا باشد.

از تغذیه زیاد کودکتان خودداری کنید سعی کنید تعداد دفعات شردادن را زیاده تر کنید ولی حجم هر بار شیر خوردن را کم کنید اگر شیرخوار مقداری شیر را پس از تغذیه بالا می آورد دیگر او را دوباره تغذیه نکنید و تا تغذیه بعدی صبر کنید و با پزشک در مورد اینکه آیا شیرخواران بحد کافی تغذیه میشوند مشورت کنید.

اگر از شیر خشک استفاده می کنید می توانید آن را غلیظ تر درست کنید برای این منظور میتوانید کمی آرد برنج ( یک تا دو قاشق چایخوری به هر ۳۰ سی سی شیر ) به شیر کودک اضافه کنید و سوراخ پستانک شیشه را کمی گشادتر کنید تا شیر بتواند از آن عبور کند. اگر بعد از گذشت سه تا پنج روز بهبودی در ریفلاکس کودک مشاهده نکردید دیگر آرد برنج را به شیر کودک اضافه نکنید.



پس از تغذیه از قراردادن شیرخوار در وضعیت نشسته خودداری کنید زیرا فشار شکم به معده باعث میشود ریفلاکس شدیدتر شود.

به مدت نیم ساعت پس از شیر خوردن کودک او را در وضعیت قائم قرار دهید این کار کمک می کند تا شیر برنگردد.

سعی کنید با ضربه آرام به پشت کودک بین دو کتف، شیر خوار آروغ بزند.

از پوشک های محکم و شورت های الاستیک که به شکم شیرخوار فشار می آورند استفاده نکنید.

نگذارید شیرخوار در معرض دود تنباکو قرار بگیرد

### علائمی که در شیرخواران زیر دو سال باید

#### تحت نظر قرار گیرند.

۱- استفراغ با خون همراه باشد یا سبز رنگ یا زرد رنگ باشد.

۲- وزن گیری شیرخوار ضعیف باشد.

۳- شیرخوار گریه شدید داشته باشد که آرام نشود یا تحریک پذیر شده باشد و یا شیرخوار مصرانه از تغذیه امتناع کند که نشان میدهد دستگاه گوارش کودک به خاطر برگشت مواد غذایی ملتهب شده است.





یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

**ریفلاکس معده**

**به مری کودکان**

کد محتوا: **۳۸۵**

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

## علائمی که در کودکان ۲ تا ۱۲ سال نگران

### کننده است:

- ۱- استفراغ مکرر همراه با خون یا مایع زرد رنگ یا سبز رنگ ، کاهش وزن یا وزن گیری ضعیف ، احساس مکرر بالا آوردن مواد غذایی تا حلق ، ناراحتی مکرر در قفسه سینه یا معده
- ۲- داشتن مشکل در بلع
- ۳- مشکلات تنفسی کودک مانند تنفس صدادار ، سرفه مزمن یا عود مکرر عفونت ریه
- ۴- خشونت صدا
- ۵- آسم

تهیه کننده : معصومه آقا بیگی سراوانی "کارشناس پرستاری"  
منبع: حیدر زاده و همکاران ، مراقبت آغوشی مادر و نوزاد ، اداره سلامت نوزادان ۱۳۹۱

۲. Essential new born care .report of a  
Technical Working Group 2010 .Geneva World  
Health Organization ,2007

مشاور علمی: دکتر محمد هادی رفیعی "فوق تخصص جراحی اطفال و نوزادان  
طراحی و تدوین : محمودنصراصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹



۴- خطر عدم رشد وجود داشته باشد .

- ۵- تنفس شیرخوار مشکل و یا صدا دار باشد یا رنگ کودک آبی شود و یا مکررا دچار عفونت ریه شود و یا سرفه مزمن داشته باشد که نشان میدهد مقداری شیر هنگام برگشت از معده به سمت حلق کودک وارد ریه های او شده است .
- ۶- شیرخوار شما پس از سن ۹ ماهگی هنوز هم خوب نشده باشد .

## اگر فرزند شما بین ۲ تا دوازده سال است و برگشت مواد غذایی را از معده به حلق را دارد موارد زیر را رعایت کنید .

- ۱- کودکان را تشویق کنید تا تعداد دفعات غذا خوردن را زیاد کند اما مقدار هر بار غذا را کاهش دهد .
- ۲- کودک را تشویق کنید ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب غذا نخورد .
- ۳- هنگام خواب ، سر تخت کودک را ۳۰ درجه بالا بیاورید .
- ۴- از دادن نوشابه های قلیائی ، شکلات ، قهوه و غذاهای سرخ کرده به کودک خودداری کنید و اگر کودکان بزرگتر است به او توصیه کنید تا از این گونه مواد غذایی پرهیز کند .
- ۵- اگر کودکان اضافه وزن دارد به او کمک کنید تا وزن کم کند .

