

## O que é ?

O refluxo gastro-esofágico (“bolçar” ou regurgitar) é o retorno do conteúdo gástrico (alimentos e ácido do estômago) para o esôfago e boca.

## Porque ocorre ?

Não se sabe bem porquê, mas o músculo existente na extremidade inferior do esôfago (cardia) não se encontra bem desenvolvido e permite o retorno à boca do conteúdo gástrico (alimentos e ácido do estômago).

## O que provoca o refluxo ?

- \* Pequenos intervalos entre os biberons (inferiores a 3 horas). Não é o caso da amamentação, em que o horário é livre.
- \* Técnica inadequada na administração do biberão (mantenha a tetina sempre com leite para o bebê não engulir muito ar).
- \* Novos alimentos introduzidos cedo demais (sumo de laranja e de limão).
- \* Anomalias do aparelho digestivo (imaturidade da cardia ou estenose hipertrófica do piloro).

## Como lutar contra o refluxo ?

Além do tratamento médico, quando necessário, devem existir os seguintes cuidados:

### 1 – Cuidados com a Alimentação

- \* Utilize um leite AR (anti-regurgitação ou anti-refluxo).
- \* Não force o bebê a comer, pode ainda ter leite no estômago, o que favorece o refluxo.

- \* Assim que a idade o permita, comece a diversificar os alimentos para que a criança faça uma alimentação mais sólida.

- \* As refeições do bebê (sopas, papas) devem ser espessas.

- \* Evite os sumos de fruta ácidos, como o sumo de laranja e de limão, porque para além de provocarem refluxo podem provocar dores em caso de irritação do estômago e do esôfago.

- \* Evite dar bebidas gaseificadas, porque aumentam a pressão no estômago e favorecem o refluxo.

- \* Evite dar muitos líquidos às refeições.

### 2 – Cuidados com o Ambiente

- \* Não fume perto do bebê porque favorece o refluxo.

- \* Não comprima o estômago do bebê quando o põe ao ombro a “arrotar”.

- \* Vista roupas mais largas ao bebê e não aperte demasiado as fraldas, para que o estômago não fique comprimido.

- \* Mude a fralda ao bebê tendo o cuidado de manter a cabeceira elevada.

- \* Tenha cuidado com o tipo de brincadeiras com o bebê depois de lhe dar de comer (não o coloque de cabeça para baixo e não o abane muito).

- \* Coloque o bebê a dormir, se necessário, com a cabeceira da cama elevada (coloque um cobertor, listas telefónicas ou almofada em cunha debaixo do colchão).

### 3 – Cuidados no Posicionamento

- \* A melhor posição



**Esta é a posição mais eficaz contra o refluxo gastro-esofágico e a melhor para dormir.**

- \* Outras posições





\* A pior posição



Nesta posição o bebé tem os joelhos dobrados sobre si próprio e muito erguidos, o que aumenta a pressão no estômago, favorecendo assim o refluxo.

Acima de tudo mantenha a calma, lembre-se que o refluxo na grande maioria dos casos é fisiológico, ou seja, é normal, e tenderá a passar com a idade, até porque, tal como diz o ditado, “*bebé bolgado, bebé criado*”.

**Ilustrações:** “O Livro do Bebé”  
“O Refluxo Gastro-esofágico”  
Folheto do C.S.Sete Rios

**Em caso de dúvida consulte a Equipa de Saúde Infantil.**

**USF Ars medica – Tel: 219897841/42.**

**Elaborado por:** Enf<sup>a</sup> Grad. Filomena Figueiredo  
Enf<sup>a</sup> Grad. Vicência Vale

## O Refluxo Gastro-esofágico



**Centro de Saúde de Loures**