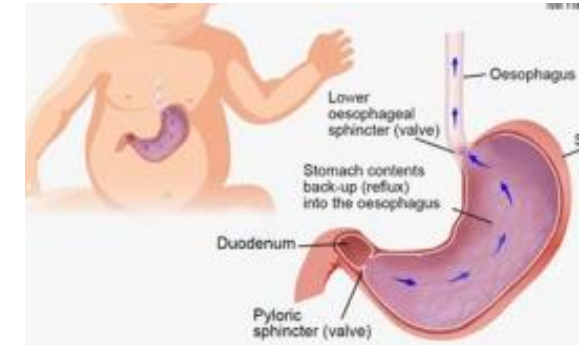


ریفلاکس معده به مری چیست؟

ریفلاکس معده به مری به برگشت شیر و مواد غذایی از معده به سمت حلق کودک گفته میشود. این حالت اغلب در شیر خواران سالم اتفاق می افتد .



از همان هفته های اول زندگی شروع میشود و در سن ۴ ماهگی شدید تر است و بیشتر شیر خواران 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 است و شل است و بنابراین غذا از این دریچه پس میزند و به حلق می رسد. همینطور که شیر خوار بزرگتر میشود، کم کم عضله این دریچه محکم تر شده و مشکل ریفلاکس بر طرف میگردد. اگر شیر خواران شما بدون ناراحتی شیر بالا می آورد و خوب وزن می گیرد احتمالاً برگشت طبیعی شیر را دارد و جای نگرانی نیست. مادر عزیز: آرام و صبور باشید. بدانید که بیشتر ریفلاکس ها به گذشت زمان خود بخود خوب میشوند .



ما اینجا توصیه هایی به شما می کنیم تا بتوانید بالا آوردن شیر را در شیر خواران کاهش دهید:

- ✓ سعی کنید شیر خوار را با شیر مادر تغذیه کنید. ریفلاکس در شیر خوارانی که شیر مادر میخورند کمتر دیده میشود.
- ✓ از تغذیه زیاد کودک تا زمان خودداری کنید. سعی کنید تعداد دفعات شیر دادن را زیاده از حد نکنید و حجم هر بار شیر خوردن را کم کنید.
- ✓ اگر شیر خوار 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 شیر خواران به حد کافی تغذیه میشوند مشورت کنید.
- ✓ اگر از شیر خشک استفاده می کنید می توانید آن را غلیظ تر درست کنید برای این منظور میتوانی 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 قرار دادن شیر خوار در وضعیت نشسته خودداری کنید زیرا فشار شکم به معده باعث می شود ریفلاکس شدیدتر شود.



- ✓ اگر کودک از شیر خشک استفاده میکند با نظر پزشک برای مدت دو هفته از شیرینی استفاده کنید که کمتر آلرژی زا باشد. 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 کتفها ، شیر خوار آروغ بزند. از پوشک های محکم و شورت های الاستیک که به شکم شیر خوار فشار می آورند استفاده نکنید. نگذارید شیر خوار در معرض دود تنباکو قرار بگیرد. بیشتر شیر خواران با توصیه های بالا نسبتاً بهتر میشوند. اگر علائم شدید و یا مداوم باشد پزشک ممکن است دارو تجویز نماید.

علائمی که در شیر خواران زیر دو سال باید تحت نظر قرار گیرند این است که:

- ۱- استفراغ با خون همراه باشد یا سبز رنگ یا زرد رنگ باشد وزن گیری شیر خوار ضعیف باشد.
- ۲- شیر خوار گریه شدید داشته باشد که آرام نشود، یا تحریک پذیر شده باشد و یا شیر خوار مصرانه از تغذیه امتناع کند که نشان میدهد دستگاه گوارش کودک به خاطر برگشت مواد غذایی ملتهب شده است.
- ۳- خطر عدم رشد وجود داشته باشد.
- ۴- تنفس شیر خوار مشکل و یا صدا دار باشد یا رنگ کودک آبی شود و یا مکرراً 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
- ۵- شیر خوار شما پس از سن ۹ ماهگی هنوز هم خوب نشده باشد. اگر شیر خوار شما هر یک از علائم بالا را داشت او را نزد پزشک ببرید.

اگر فرزند شما بین ۲ تا دوازده سال است و برگشت مواد

غذایی را از معده به حلق رادارد موارد زیر را رعایت کنید:

- ۱- کودک تا زمان تشویق کنید تا تعداد دفعات غذا خوردن را زیاد کند اما مقدار هر بار غذا را کاهش دهد.



۲- کودک را تشویق کنید تا ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب غذا نخورد.
۳- هنگام خواب، سر تخت کودک را ۳۰ درجه بالا بیاورید. از دادن نوشابه های گاز دار، مشتقات گوچه، فلفل، شکلات، قهوه و غذاهای سرخ کرده به کودک خودداری کنید و اگر کودکان بزرگتر است به او توصیه کنید تا از اینگونه مواد غذایی پرهیز کند.

۴- اگر کودکان اضافه وزن دارد به او کمک کنید تا وزن کم کند. بیشتر کودکان با توصیه های بالا نسبتاً بهتر میشوند. اگر علائم شدید و یا مداوم باشد پزشک ممکن است دارو تجویز نماید.



تخته ای برای ایجاد زاویه ۳۰ درجه

علائمی که در کودکان ۲ تا ۱۲ سال میتواند نگران کننده باشد این است که:

- 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 ففسه سینه یا معده
- داشتن مشکل در بلع
- مشکلات تنفسی کودک مانند تنفس صدادار، سرفه مزمن یا عود مکرر عفونت ریه
- خشونت صدا
- آسم

در صورت داشتن این علائم، آنها را با پزشک در میان بگذارید.



دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز طبی کودکان

قطب علمی اطفال کشور

CHMC/N/B/۱۴۸/RW-۲

راهنمای والدین در مورد بیماری های گوارشی کودکان

ریفلاکس معده به مری چیست؟

