

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Sabes cómo aliviar los síntomas del reflujo en tu peque?

Comparte esto
X



¿Sabes cómo aliviar los síntomas del reflujo en tu peque?

Mamita ¿te ha pasado que dándole pecho a tu pequeño o luego de alimentarlo te bota o devuelve un poco de leche? Esto es normal, se le conoce como regurgitaciones y son muy comunes en los bebés.

<https://www.momandme.nestle.com/aliviar-los-sintomas-del-reflujo-en-tu-p...> [1]

[2] [3] [4]



¿Sabes cómo aliviar los síntomas del reflujo en

tu peque?

Mamita ¿te ha pasado que dándole pecho a tu pequeño o luego de alimentarlo te bota o devuelve un poco de leche? Esto es normal, se le conoce como regurgitaciones y son muy comunes en los bebés.

Lunes, Noviembre 19th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

La regurgitación o reflujo, como también es conocida, es el paso de contenidos gástricos a la faringe y que suelen ser expulsados por la boca. Pueden ocurrir cuando el bebé está tranquilo y despierto o durante sus horas de sueño.

A medida que nuestros pequeños continúan creciendo, las regurgitaciones van desapareciendo, sin embargo, es preocupante y estresante para los padres y cualquiera que esté a cargo de su cuidado.

2 de cada 3 bebés regurgitan una vez al día o más en algún momento durante el primer año de vida. En la mayoría de los bebés, la regurgitación tiene pocas consecuencias y se resuelve espontáneamente a la edad de 6 a 12 meses.

Te preguntarás entonces, si es algo común ¿por qué en ocasiones, la regurgitación puede causar daño o inflamación?

Las regurgitaciones excesivas pueden causar problemas, en ciertos casos graves y es entonces que escuchamos al doctor o pediatra decir que el bebé padece una enfermedad por reflujo gastro-esofágico o más comúnmente reflujo.

La Enfermedad por Reflujo Gastro-Esofágico o ERGE ocurre en menos del 3% de los bebés que devuelven o vomitan leche. Al regurgitar o expulsar, se causa daño o inflamación del esófago, apnea obstructiva o aspiración de comida en los pulmones, seguidas por complicaciones posteriores, como la falta de desarrollo.

Es conocida por su impacto en las condiciones de salud de los pequeños tales como:

- Irritabilidad
- Trastornos del sueño
- Postura anormal
- Llanto excesivo
- Síntomas respiratorios
- Menor consumo de energía / nutrientes

Pero ¿Qué causa que mi pequeño padezca de reflujo o regurgitaciones constantes?

- Barrera antirreflujo: Normalmente, la regurgitación no se da gracias a un mecanismo complejo eficiente, denominado "barrera contra el reflujo" que libera comida en el estómago, evita el retorno de la comida al esófago y en ocasiones autoriza eructos o liberación de gases.
- Otra causa pudiese ser la inmadurez funcional del esfínter esofágico inferior parece ser la principal causa de regurgitación

Es importante que ante la primera molestia, hagas la consulta a tu médico o pediatra de tu pequeño. Los bebés que sufren de regurgitación frecuente tienen más probabilidades de desarrollar problemas de alimentación como:

- Rechazo de la comida
- Aumento del tiempo de comida (que dura más de 1 hora)
- Padres y madres molestos durante la comida

Estos son algunas recomendaciones para el manejo de la regurgitación:

- Educación, orientación y apoyo de un profesional de la salud como tu pediatra.
- Posicionamiento infantil: posición supina durante el sueño
- Otras medidas dietéticas podrían incluir la adición de ciertos probióticos como *L. reuteri*, que son eficientes para reducir la regurgitación y para mejorar el tiempo de vaciado gástrico.

Adicional a esto recuerden que:

La regurgitación y el escupir no es una condición de salud grave y se resolverá espontáneamente a la edad de 6 a 12 meses.

No deben forzar la alimentación en sus peques, de esa forma evitan que la cantidad de alimento sea demasiado grande para la capacidad estomacal de los bebés.

Dale el tiempo suficiente a tu pequeño para que saque o bote los gases entre cada comida.

Asegúrate de que la ropa y los pañales no estén muy apretados

Y por último pero no menos importante, pregúntale a tu pediatra sobre los grandes beneficios del *L.reuteri*.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/aliviar-los-sintomas-del-reflujo-en-tu-peque>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/aliviar-los-sintomas-del-reflujo-en-tu-peque>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/aliviar-los-sintomas-del-reflujo-en-tu-peque&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/regurgitacion-o-reflujo.jpg&description=¿Sabes cómo aliviar los síntomas del reflujo en tu peque?>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFSabes%20c%C3%B3mo%20aliviar%20los%20s%C3%ADntomas%20del%20reflujo%20en%20tu%20peque>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/aliviar-los-sintomas-del-reflujo-en-tu-peque>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/80566>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>