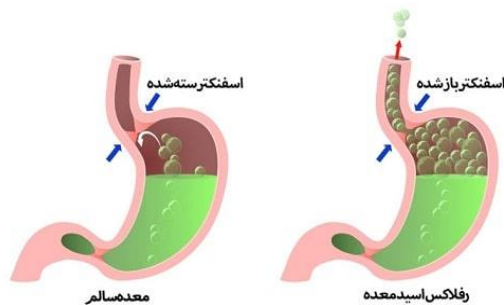


موضوع:

ریفلاکس معده به مری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

اگر فرزند شما بین ۲ تا ۱۲ سال است و برگشت مواد غذایی را از معده به حلق دارد موارد زیر را رعایت کنید:

- ۱) کودکان را تشویق کنید تا دفعات غذا خوردن را زیاد کند و مقدار هر بار مقدار غذا را کاهش دهد.
 - ۲) کودک را تشویق کنید ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب غذا نخورد.
 - ۳) هنگام خواب، سر کودک را ۳۰ درجه بالا باشد.
 - ۴) از دادن نوشابه های قلیایی، شکلات، قهوه و غذاهای سرخ شده به کودک خودداری کنید و اگر کودکان بزرگتر است به او توضیح دهید تا از مصرف این مواد غذایی پرهیز کند.
 - ۵) اگر کودکان اضافه وزن دارد به او کمک کنید تا وزن کم کند.
- در صورت بروز علایمی همچون استفراغ مکرر همراه با خون یا مایع زرد یا سبز رنگ، کاهش وزن، ناراحتی مکرر در قفسه سینه یا معده، داشتن مشکل در بلع، مشکلات تنفسی، خسونت صدا و آسم حتما به پزشک مراجعه کنید.

علایمی که در شیرخواران زیر دو سال باید تحت نظر قرار گیرند این است که:

- ۱) اگر استفراغ با خون همراه باشد یا به رنگ سبز یا زرد باشد و یا وزن گیری شیرخوار ضعیف باشد.
- ۲) شیرخوار گریه شدید داشته باشد که آرام نشود یا تحریک پذیر شده باشد و یا شیرخوار از تغذیه امتناع کند
- ۳) خطر عدم رشد و وزن گیری ناکافی کودک وجود داشته باشد.
- ۴) تنفس شیرخوار مشکل و یا صدادار 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.
- ۵) علایم شیرخوار پس از سن یک سالگی هنوز هم خوب نشده باشد.

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 شیرخواران سالم اتفاق می افتد. از همان هفته های اول زندگی شروع میشود و در سن ۴ ماهگی شدید تر است و بیشتر شیرخواران تا سن شش الی نه ماهگی و نهایتاً ۱۲ ماهگی خوب می شوند.

علت این است که عضله دریچه ای که در ابتدای معده قرار دارد و جلوی برگشتن غذا از معده به حلق را میگیرد هنوز تکامل کافی پیدا نکرده است و شل است و بنابراین غذا از این دریچه پس میزند و به حلق میرسد.

همین طور که شیرخوار بزرگتر میشود ، کم کم عضله این دریچه محکم تر شده و مشکل ریفلاکس برطرف می گردد.



مادر عزیز: آرام و صبور باشید. بدانید که بیشتر ریفلاکس ها با گذشت زمان خود به خود خوب می شوند

توصیه هایی برای جلوگیری از بالا آوردن شیر در شیر خوار

۶ سعی کنید شیرخوار را با شیر مادر تغذیه کنید. ریفلاکس در شیرخوارانی که شیر مادر میخورند کمتر دیده می شود.

۶ از تغذیه زیاد کودکان خودداری کنید. سعی کنید تعداد دفعات شیر دادن را زیادتر کنید ولی حجم هربار شیر خوردن را کم کنید.

۶ اگر از شیر خشک استفاده میکنید میتوانید آن را غلیظ تر درست کنید. اگر بعد از گذشت ۳-۵ روز بهبودی در ریفلاکس کودک مشاهده نکردید در این مورد با پزشک مشورت نمایید.

✓ پس از تغذیه از قراردادن شیرخوار در وضعیت نشسته خودداری کنید زیرا فشار شکم به معده باعث میشود ریفلاکس شدیدتر شود. توصیه میشود پس از تغذیه کودک ، او را به مدت ۳۰ دقیقه به حالت ایستاده نگه دارید.

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

✓ از پوشک های محکم و شورت های الاستیک که به شکم شیرخوار فشار می آورند استفاده نکنید. ✓ نذارید کودک در معرض دود تنباکو قرار بگیرد.

