

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light pink t-shirt, holding a baby. She is looking down at the baby with a gentle smile. The baby is wearing a white onesie and looking up at her. The background is a soft, out-of-focus white.

**ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ**

# **ЗРИГУВАННЯ У НЕМОВЛЯТ**

**— як впоратися з цим?**

# Що таке зригування?



**Фізіологічне зригування** — це повернення невеликої кількості їжі зі шлунка до рота (приблизно 1-2 чайні ложки). Це явище може відбуватися як під час, так і після годування. За оцінками, зригування спостерігається у 90% немовлят у другому місяці життя.

Зригування є безболісним станом, який може зустрічатися як у грудних, так і у штучно вигодованих малюків. Воно полягає в повільному поверненні їжі зі шлунка в стравохід. Частково перетравлене молоко має консистенцію, схожу на кефір, та характерний кислуватий запах. На щастя, це явище є доволі легким і тимчасовим. Дитина при цьому не плаче й поводить себе спокійно.

## Коли зригування вважається нормальним?

Ми говоримо про фізіологічне зригування, якщо:

- воно відбувається щонайменше двічі на день і триває понад 3 тижні,
- у дитини немає тривожних симптомів (наприклад, блювання, апное, труднощів із харчуванням або набором ваги),
- вік дитини від 1 до 12 місяців,
- у немовляти не виявлено інших захворювань.



Якщо дитина часто зригує, але при цьому нормально росте, добре набирає вагу і не має інших тривожних симптомів, немає причин для занепокоєння. З часом це явище зникне.

# Чому дитина зригує?



Зригування пов'язане з незрілістю травної системи малюка та є одним із найпоширеніших функціональних станів травної системи.



Основна причина — недостатній тонус діафрагми та незрілість нижнього стравохідного сфінктера. Оскільки він ще не працює повністю, харчові маси можуть вільно повертатися в стравохід.



У деяких випадках зригування може бути ознакою алергії на білки коров'ячого молока. Якщо у вас є підозри, варто звернутися до педіатра, який зможе поставити діагноз і дати рекомендації щодо подальших дій.



Занадто швидке і жадібне смоктання може спричиняти заковтування великої кількості повітря, що також призводить до зригування.



## Як уникнути зригування?

Під час годування з пляшечки важливо вибрати соску правильного розміру. Занадто маленький або занадто великий отвір може спричинити заковтування зайвого повітря, що лише посилить зригування.

Якщо зригування не супроводжується іншими тривожними симптомами, зазвичай воно не потребує лікування й поступово зникає самостійно.





# Як впоратися зі зригуванням?



Дізнайтеся кілька порад, які можуть допомогти у разі частого зригування. Також прочитайте, як правильно годувати малюка і чому відривка після їжі є дуже важливою.

## Чи часто ваша дитина зригує? Ось кілька способів допомогти їй впоратися з цим станом.

1

### Дотримуйтеся правильної техніки грудного вигодовування

Прикладайте дитину до грудей так, щоб вона добре охоплювала сосок. Правильне положення малюка дозволить вам забезпечити ефективне годування, а також покращить якість його смоктання. Ви можете обирати різні позиції для годування — класичну, «під пахвою» або лежачи.

Пам'ятайте, що зригування — це не привід припиняти грудне вигодовування. Це найкращий спосіб годування немовлят, і його слід продовжувати якомога довше.

2

### Вивчіть правила правильного годування з пляшечки

Якщо з якихось причин ваша дитина не перебуває на грудному вигодовуванні, підберіть разом із лікарем відповідну суміш для її віку та харчових потреб. Також дотримуйтеся правил правильного годування з пляшечки:

- ✓ Обирайте відповідну соску та пляшечку.
- ✓ Тримайте малюка у нейтральному положенні під час годування — так, щоб голова, шия та тулуб були на одній лінії. Це допоможе зменшити ризик порушень смоктання і ковтання.

3

**Перед годуванням зробіть легкий масаж животики**

Ніжний масаж перед годуванням (грудним молоком або сумішшю) стимулює роботу кишківника та покращує перистальтику. Масажуйте животик за годинниковою стрілкою.

**!** Важливо: не натискайте на животик одразу після годування, оскільки це може посилити зригування.

4

**Слідкуйте, щоб дитина відригнула після кожного годування**

Відрижка після годування — обов'язкова!

- ☒ Після їжі тримайте дитину у вертикальному положенні, поклавши її голівку собі на плече.
- ☒ Якщо дитина зригує, підкладіть під її ротик рушник або пелюшку.
- ☒ Носіть малюка у такому положенні деякий час, поки він не відригне. Це дозволить вийти зайвому повітрю, яке потрапило в шлунок під час смоктання, і запобіжить витіканню їжі.
- ☒ Ви також можете робити короткі паузи для відрижки під час годування — якщо це не засмучує дитину.

5

**Годуйте частіше, але меншими порціями**

Якщо малюк часто зригує, спробуйте годувати його частіше, але давати менші порції молока. Так дитина не буде переїдати, і зайва їжа не повертатиметься у стравохід.



!

**Додаткова порада**

Після годування кладіть малюка на бочок. Якщо він зненацька зригне, їжа не потрапить у дихальні шляхи. Доведено, що укладання дитини на лівий бік після кожного годування зменшує частоту і силу зригування. Спробуйте цей метод удома!

# Коли припиняється зригування у немовляти?

**З віком травна система дитини дозріває, і зригування проходить. До року ця проблема зникає у 90% дітей.**

Зазвичай зригування припиняється самостійно, коли малюк починає сидіти з опорою. Це також час для розширення його раціону. Введення твердої їжі відіграє важливу роль у період зригування. Нові текстури, відмінні від грудного молока або суміші, природним чином загущують їжу в шлунку. Крім того, між 5-м і 7-м місяцем дозріває стравохідний сфінктер. Це покращує його напруження та допомагає усунути зригування після годування.

## Коли звертатися до лікаря?

**Якщо ви помітили, що дитина, яка часто зригує:**

- не набирає вагу,
- давиться, кашляє під час зригування,
- їжа виходить коричневого або зеленого кольору.

**У цих випадках слід негайно звернутися до педіатра.**



Лікар оцінить, чи потребують симптоми лікування. Як уже згадувалося, зригування може бути пов'язане, наприклад, із неправильною технікою годування грудьми або використанням пляшечки. Спеціаліст проведе детальну консультацію (включаючи кількість спожитої їжі, частоту годувань та обрані аксесуари для годування) і надасть конкретні рекомендації.

Порада: ведіть щоденник годувань — записуйте кількість спожитої їжі та час прийому. Така інформація буде корисною під час візиту до лікаря.



Якщо дитина вже не на грудному вигодовуванні, лікар може порадити спеціальне харчування при зригуванні. До його складу входять:

- ✓ картопляний крохмаль (згущує їжу в шлунку, зменшуючи кількість та частоту зригувань);
- ✓ корисні бактерії *L. Reuteri*;
- ✓ частково гідролізований білок.



Якщо виявиться, що регургітація спричинена алергією на білки коров'ячого молока, педіатр може рекомендувати матері, що годує, дотримуватись елімінаційної дієти. У випадку, коли дитина не годується грудьми, може бути необхідно змінити молочну суміш на молочну заміну для дієтичного управління станом у немовлят, які страждають від цього захворювання, або використовувати спеціальний загусник молока.



Коли дитина не годується грудьми і є підвищений ризик алергій (якщо у когось із родичів, наприклад, матері, батька чи братів/сестер є алергія), лікар може рекомендувати використання молока з частково гідролізованим білком.

# Регургітація та гастроєзофагеальний рефлюкс

## Як розпізнати нормальне відрижування у немовляти від гастроєзофагеального рефлюксу?

Гастроєзофагеальний рефлюкс найчастіше асоціюється з гастритом, харчовою алергією або гіперацидністю.

### Ми можемо говорити про рефлюкс, коли:

- він спричиняє біль у дитини (на відміну від безболісної регургітації),
- проявляється сильною, раптовою блювотою після годування,
- дитина часто плаче, вередує і не хоче лягати.

**Якщо ви помітили вищезазначені симптоми у вашої дитини, зверніться до лікаря якнайшвидше.**

**ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ МАТЕРІВ:** Здорове харчування матері під час вагітності та після пологів допомагає накопичити необхідні для правильного розвитку речовини для вагітності, готує до лактації та допомагає її підтримувати. Якщо ви вирішили годувати грудьми, переконайтесь, що ваша дієта є здоровою та збалансованою. Після пологів найкращий спосіб годувати дитину — це грудне вигодовування. Молоко матері забезпечує її дитину ідеально збалансованим харчуванням і захищає від хвороб. Якщо ви вирішили не годувати грудьми, пам'ятайте, що це рішення важко змінити. Використання молочних сумішей має соціальні та фінансові наслідки, які слід враховувати. Крім того, початок часткового годування з пляшечки призведе до зменшення кількості виробленого молока. Для здоров'я вашої дитини важливо завжди правильно готувати, використовувати та зберігати молочну суміш відповідно до інструкцій на упаковці. Перед тим, як прийняти рішення, як годувати вашу дитину, проконсультуйтеся із лікарем чи акушеркою. Поради фахівців допоможуть вам правильно підготуватися до грудного вигодовування та підтримувати лактацію.