

# REFLUXO GASTRO-ESOFÁGICO

## Refluxo gastro-esofágico

O **refluxo gastro-esofágico (RGE)** é o movimento do conteúdo do estômago para o esófago. Os seus sinais mais comuns são os vômitos e a regurgitação (acto de bolçar).

É mais frequente nos primeiros meses de vida, afectando mais de 50% das crianças até aos 6 meses de idade. Com o desenvolvimento da criança, a introdução de alimentos sólidos e a aquisição da posição de pé, o RGE tem tendência a resolver espontaneamente.

A maioria dos casos corresponde a refluxo fisiológico, tem uma evolução satisfatória.

Por vezes podem existir situações mais graves em que o conteúdo do estômago que reflui pode agredir as paredes do esófago e faringe e até do aparelho respiratório, podendo provocar dor, irritabilidade, pieira, tosse e infecções respiratórias recorrentes, podendo também comprometer o crescimento do bebé.

## O que deve fazer?

- Quando deitado, manter a cabeça e parte superior do tronco a 30 – 45 graus mesmo durante a mudança da fralda;
- Depois da refeição deixe-o por um período na posição vertical, por exemplo, encostado a si; é importante que ele “arrote”;
- Deve dar refeições mais pequenas, frequentes, e espessadas (o seu médico dá-lhe estas indicações).

## O que deve evitar?

- Nunca alimente a criança deitada;
- Não abane a criança depois das refeições;
- Não aperte excessivamente a fralda;
- Não pegue na criança pela barriga.