Автор: Щирая О.А., врач-неонатолог отделения для новорождённых детей

Около двух третей детей до 3 месяцев делают это хотя бы один раз в сутки. А у трех четвертей детей первого полугодия этот синдром является универсальным клиническим проявлением неблагополучия верхних отделов желудочно-кишечного тракта. **Срыгивание** — наиболее распространенная проблема, возникающая у детей первого года жизни и связанная с функциональной незрелостью нижнего пищеводного сфинктера.

Так что же это – рвота или срыгивания? Давайте разберемся с терминами.

Рвота – это сложнорефлекторный акт, во время которого происходит непроизвольное выбрасывание содержимого желудка через пищевод, глотку и рот.

Срыгивания – это разновидность рвоты у детей первого года жизни.

Происходит это за счет пассивного заброса желудочного содержимого в глотку и ротовую полость. Самочувствие ребенка при этом не нарушается. Частота срыгиваний и рвоты у детей грудного возраста объясняется особенностями строения их желудочно-кишечного тракта. Морфофункциональная незрелость в большей степени характерна для недоношенных детей, но в той или иной степени может присутствовать и у малышей, рожденных в срок. Причин, вызывающих срыгивание и рвоту, огромное количество. Это может быть и вариант нормы и, к сожалению, свидетельствовать о серьезной патологии.

В основном, срыгивания считаются «доброкачественным» состоянием, которое спонтанно проходит к 12–18 месяцам после рождения. Но некоторые исследования показывают, что прогноз может быть более благоприятным, если терапия начинается в возрасте до 3-х месяцев.

В большинстве случаев срыгивания — процесс естественный. Это состояние проходит самостоятельно, и если малыш хорошо развивается и прибавляет в весе, родителям тревожиться не стоит. Если ребенок срыгивает не более 10 мл – это нормально. Как это проверить – разлейте на клеенке или столе 2 столовых ложки воды или молока, если малыш срыгивает меньше этого объема – все в порядке. Если больше – повод задуматься.

Давайте, начнем с **причин функциональных**, которые являются вариантом нормы:

- Перекорм или неправильное и беспорядочное кормление приводит к растяжению желудка и вызывает у грудничка срыгивание.

- Гастроэзофагальный рефлюкс – это непроизвольный заброс желудочного и желудочно-кишечного содержимого в пищевод.

- Аэрофагия - заглатывание воздуха во время кормления. При вертикальном положении туловища воздушный пузырь, выделяясь из желудка, выталкивает небольшое количество молока, смеси.

- Метеоризм - повышенное газообразование, кишечные колики повышают давление в брюшной полости, провоцируя срыгивания.

- Быстрая перемена положение тела, особенно после кормления.

Также могут вызвать срыгивание быстрое сосание малыша, неадекватный подбор молочной смеси, быстрая перемена положения тела или тормошение ребенка сразу после кормления, тугое пеленание и др. Малыши при этом срыгивают во время кормления, сразу или вскоре после него. Срыгивают небольшим количеством неизмененного или частично створоженного молока. Самочувствие детей не страдает, в весе они набирают хорошо.

Для малышей первых трех месяцев жизни появление отрыжки или срыгивания после приема пищи, при хорошем самочувствии и нормальной прибавке в весе, является вариантом нормы. В основе этого лежит недоразвитие анатомических структур, характерное для новорожденных.

Данная картина встречается у 40 – 65% здоровых младенцев. В этом случае по мере созревания организма срыгивания проходят самостоятельно, лишь иногда требуется диетическая коррекция для снижения степени их выраженности.

Если же и после этого срока срыгивания носят упорный характер, то ребенка необходимо проконсультировать у педиатра.

Современные аспекты лечения напрямую зависят от причины синдрома, но есть **общие мероприятия, используемые при консервативном лечении**
:

1. Родителям рекомендуется **увеличить кратность кормления** на 1 - 2 по сравнению с возрастной нормой, соответственно уменьшая объем пищи. Эта мера не всегда применима, т.к. чаще всего дети очень бурно реагируют на уменьшение объема кормления, но так или иначе необходимо подобрать оптимальные частоту и объем кормления, для уменьшения срыгивания.

2. Кормить малыша следует **в полувертикальном положении**, то есть для детей, страдающих срыгиваниями, кормление должно проходить в положении ребенка под углом 45 градусов, используя перерывы, во время которых надо держать ребенка вертикально, хотя эта мера будет неэффективна, если другие условия не будут выполняться. Необходимо обеспечить положение под таким же углом в кроватке. Для этого под матрас детской кровати можно положить подушку.

3. Хорошей профилактикой срыгивания является **выкладывание малыша на животик перед каждым приемом пищи** .

4. Если ребенок находится на грудном вскармливании необходимо **проконтролировать положение и правильное прикладывание к груди**
(попросите Вашего педиатра сделать это!). Во время кормления следите, чтобы кроха не упирался носиком в вашу грудь, захватывал ротиком и сосок и ареолу. При искусственном вскармливании кроме возвышенного положения ребенка необходимо оценить качество бутылочек для кормления, исключить подсасывание воздуха и правильно подобрать смесь для кормления.

Внимание

- соска должна быть заполнена молоком полностью. По окончании кормления следует держать ребенка в вертикальном положении до отхождения воздуха.

Устраните **факторы, повышающие внутрибрюшное давление**: тугое пеленание, запоры. **Кормящей маме нужно исключить из рациона**
продукты, усиливающие метеоризм (черный хлеб, бобовые, капуста, яблоки).

Для устранения срыгиваний используется **лечебное питание** – «антирефлюксные смеси». В своем составе они имеют неперевариваемую добавку (загуститель) в виде натуральных диетических волокон, которые получают из бобов рожкового дерева (камедь). Попадая в желудок, эти волокна образуют мягкий пищевой сгусток, который механически препятствует срыгиванию.

Далее, продвигаясь по кишечнику, волокна принимают на себя воду, увеличивая вязкость кишечного содержимого, и перистальтика стимулируется механическим путем. Для данных лечебных смесей характерно пониженное содержание жиров. Ведь известно, что жирная пища задерживает опорожнение желудка.

Важно помнить такие простые правила ухода:

- нельзя спать в одной кровати с грудным ребенком, уставшая мать может прикрыть лицо ребенка грудью…

- запеленоного ребенка нельзя класть на спинку, потому что в случае срыгивания тугое пеленание может помешать ему повернуть головку.

- одним из факторов профилактики внезапной смерти у грудных детей, является отказ от пеленания (боди, распашенки, штанишки, шапочки).

Соблюдая описаные выше несложные правила Вы убережете своего малыша от многих неприятностей.