



Автор: Щирая О.А., врач – неонатолог (отделения для новорождённых детей)

**Срыгивание** — наиболее распространенная проблема, возникающая у детей первого года жизни и связанная с функциональной незрелостью нижнего пищеводного сфинктера.

Около двух третей детей до 3 месяцев делают это хотя бы один раз в сутки. 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.

В основном, срыгивания считаются «доброкачественным» состоянием, которое спонтанно проходит к 12–18 месяцам после рождения. Если ребенок срыгивает не более 10 мл – это нормально.

**Для малышей первых трех месяцев жизни** появление отрыжки или срыгивания после приема пищи, при хорошем самочувствии и нормальной прибавке в весе, является вариантом нормы.

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. 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).

Важно помнить такие простые правила ухода:

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

- запеленнённого 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, распашонки, штанишки, шапочки.)

Соблюдая описанные выше несложные правила, Вы уберёжете своего малыша от многих неприятностей.