

## **REFLUJO**

### **Las Recomendaciones actuales de Orientación Preventiva y Educación (CARE)**

#### **¿Qué es el Reflujo?**

- El reflujo es una **regurgitación normal** de los bebés de leche **materna o fórmula**
- Se produce porque los músculos del estómago de los bebés no son tan fuertes como lo serán en el futuro y los alimentos se mueven fácilmente de ida y de vuelta entre el estómago y la garganta
- Es una cosa normal en los bebés sanos y muchos bebés tienen problemas con el reflujo
- **Algunos bebés tienen dolor** con el reflujo mientras que otros no

#### **¿Qué debo esperar?**

- Los bebés pueden tener reflujo con la mayoría o todas las alimentaciones
- No todos los bebés tiene reflujo y a veces los hermanos o las hermanas pueden tenerlo en alguna medida
- **Algunos bebés tienen dolor con su reflujo** y pueden estar muy quisquillosos. Pueden llorar y gritar y pueden arquear su espalda después de comer
- Algunos bebés pueden escupir y no sentir dolor
- A veces los bebés pueden sufrir una pequeña **pérdida de peso por efecto del reflujo pero si esto ocurre asegúrese de que su médico tenga conocimiento de eso**
- El reflujo puede ocurrir hasta 30 veces por día en algunos bebés
- Puede parecer que su bebé esté escupiendo todos sus alimentos pero busque un número normal de peso de los pañales

#### **¿Qué puedo hacer por mi bebé?**

- Algunas cosas pueden ayudar en algo a controlar el reflujo
- **Con frecuencia los bebés necesitan tiempo para superar el reflujo** y a medida de que los músculos del estómago se ajustan más, este desaparecerá
- Puede intentar hacer lo siguiente:
- Asegúrese de escuchar **eructar** a su bebé durante la alimentación. Esto puede ser necesario en medio de la toma de los alimentos. Asegúrese de darle unas palmaditas con firmeza pero no de forma dañina en la parte posterior
- Los bebés tienen muy pequeños estómagos (aproximadamente el tamaño de su puño). **Pueden necesitar cantidades más pequeñas de fórmula por toma, pero más a menudo.** Por ejemplo si le da a su bebé 5 onzas cada 3 horas, tendrá que tratar de darle de 2 a 3 onzas pero con una 1 a 2 horas de diferencia por toma
- Mantenga a su bebé en **posición vertical** como si fuera una silla de bebé durante al menos 30 minutos después de comer
- Asegúrese de que su bebé no está bebiendo con aire, mantenga la botella con la punta para arriba para que ellos siempre tomen solo fórmula
- Cuando su pediatra o doctor sugiera fórmula de arroz se puede añadir a la botella para espesar la ingesta
- A veces se puede prescribir medicamentos para tratar de ayudar con el dolor

#### **¿Por cuánto tiempo tendrá reflujo mi bebé?**

- Los niños pueden tener reflujo hasta alcanzar al menos **un año de edad**

¿Cuándo le debo prestar atención inmediata?

- Todos los niños deben **seguir las consultas con sus médicos regulares** después de estar en la sala de emergencias
- Si es que su hijo presenta fiebre
- Si es que su hijo comienza a perder peso
- Si observa sangre en el vómito o en la defecación de su bebé
- Si el reflujo del bebé o la incomodidad sufrida cambia y se convierte en peor o más fuerte
- Si es que su bebé no quiere comer nada
- Si su bebé tiene una disminución en su número de pañales

