

# mais alto

## EM BEBÊS

A regurgitação pela boca e, às vezes, pelo nariz do bebê, a famosa “golfada”, é muito comum em bebês, principalmente nos primeiros meses de vida, por conta da imaturidade do sistema digestivo. Na maioria dos casos, desaparece ao decorrer da vida da criança, mas se persistir além dos 12 meses, pode significar algo mais sério.

Alguns bebês diagnosticados com a doença do refluxo gastroesofágico podem apresentar problemas respiratórios devido ao refluxo de alimento e suco gástrico até as narinas e os pulmões. Em alguns casos mais sérios, as fórmulas especializadas, de antirregurgitação (AR), podem ser sugeridas pelos profissionais.

**A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda alguns cuidados e técnicas para prevenir o refluxo em bebês, como:**

- Mantê-los inclinados para mamar, com a cabeça mais alta que o tronco.
- Após a amamentação, fazê-los arrotar, mantendo-os em pé, sem balançar ou dar tapinhas nas costas.
- Evitar banhos e trocas de fralda logo após as mamadas.
- Evitar fraldas e roupas apertadas, que comprimam o abdômen do bebê.

## COMPLICAÇÕES

Com o passar do tempo, se os sintomas não forem tratados, podem surgir diversas complicações, como:

- Esofagite, uma inflamação no esôfago.
- Esôfago de Barrett, que tem o potencial de se transformar em um câncer de esôfago se não tratado de forma adequada.
- Úlceras.
- Estenose de esôfago, uma condição onde há redução do calibre do esôfago, que ocasiona engasgos frequentes.
- Laringite crônica.
- Apneia do sono, que estão relacionados e podem ocorrer simultaneamente.

## TRATAMENTO

O tratamento para ambos os tipos pode ser clínico, com a administração de medicamentos, cirúrgico, ou apenas com a mudança de hábitos, variando de acordo com a gravidade do diagnóstico. “Fazer refeições menores e mais frequentes, evitando grandes volumes de comida de uma vez, e manter um peso saudável, já que o excesso de peso pode aumentar a pressão no abdômen e favorecer o refluxo”, sugere o otorrino.

## Palavra do especialista

### Quem está mais propenso a desenvolver refluxo? Existem fatores de risco específicos?

Os fatores de risco relacionados à doença do refluxo gastroesofágico são obesidade, que aumenta a pressão intra-abdominal, comer rápido, além de doenças como diabetes e hipotireoidismo que podem causar uma lentidão no esvaziamento do estômago.

### Existem mudanças no estilo de vida que podem ajudar a controlar o refluxo?

Elevar a cabeceira da cama; cessar o tabagismo; cessar o consumo de álcool; evitar a ingestão de alimentos antes de se deitar para descansar; evitar alimentos que possam piorar os sintomas de refluxo, como frituras e evitar o decúbito lateral direito para repouso.

### Quais alimentos e bebidas são mais propensos a piorar os sintomas do refluxo?

É aconselhável para os pacientes observarem e, conseqüentemente, eliminarem alimentos que podem desencadear sintomas, como os alimentos gordurosos, frituras, refrigerantes, alimentos picantes, chocolate, café e tomate, por exemplo.

**Dra. Daniela Carvalho** é médica gastroenterologista da clínica GastroCentro