Comprendre le RGO...



C'est trouver la cause !

Je suis là pour t'aider
et en finir avec le RGO ♡

par Tiphaine - @tata2coeur

"Comprendre le RGO de ton bébé"
Identifier la cause pour enfin mieux le soulager efficacement !

Contenu du KIT :

1-Introduction : C’est quoi vraiment le RGO ? Pourquoi soulager sans comprendre ne suffit pas

Le rôle de ce kit : t’aider à faire le lien entre les signes et les causes possibles.

2-Fiche 1 : Les grandes causes du RGO
- les causes fréquentes
- les causes plus rares

3-Fiche 2 : Comment repérer chaque cause ?
- Signes concrets
- tableau d’observation à remplir (que tu pourras garder pour toi ou me transmettre si tu veux aller plus loin ensuite)

Bonus :
- Lexique simple
- FICHE mémo : pour aller plus loin…

Bienvenue à toi,

Si tu lis ces lignes, c’est sûrement parce que ton bébé souffre de reflux gastro-œsophagien (RGO) — ou que tu en as le fort soupçon — et que tu cherches à comprendre d’où viennent vraiment ses douleurs.
Tout d’abord merci pour ta confiance.

Le RGO est souvent présenté comme un problème banal ou lié à l’immaturité du bébé.

Il peut être PHYSIOLOGIQUE (car la plupart des bébés naissent avec de petits reflux qui sont normaux) ou alors PATHOLOGIQUE quand cela engendre des DOULEURS , de l’inconfort , un sommeil impacté , des problèmes et signes fréquents !
Pourtant, derrière ce symptôme, il existe de nombreuses causes possibles, plus ou moins connues, qui méritent d’être explorées.
Comprendre l'origine réelle du reflux, c’est la toute première étape pour pouvoir l’apaiser durablement !

Ce kit est là pour t’accompagner dans ce cheminement :

- Te donner une vision claire des principales causes du RGO
- T’aider à reconnaître les signes qui peuvent te mettre sur la piste
- Ne pas rester seule face au RGO
- Et éviter les œsophagites, les complication.

À travers ces pages, je te guide avec bienveillance, parce que je sais combien c'est dur de voir son bébé souffrir sans savoir comment l'aider.
J'ai moi-même été il y'a quelques années dans cette situation (j'ai 3 enfants , les 3 bébés souffrant de RGO interne sévère) donc il n'y a pas mieux que moi pour te comprendre.

Prête à mieux décoder ce que ton bébé essaie de te dire ?
C'est parti !

Avec tout mon cœur,
Tiphaine – @tata2coeur ♡



Fiche 1 -
Les causes fréquentes

1. Immaturité digestive

Chez beaucoup de bébés, le système digestif est encore en plein développement. Le sphincter entre l'estomac et l'œsophage (la "porte" qui empêche le lait de remonter) est encore immature, ce qui facilite les reflux, même sans gros repas.

Signes possibles:

- Bébé pleure beaucoup après les tétées ou les biberons
- Bébé a des régurgitations abondantes ou silencieuses (sans vomir mais avec inconfort)
- Les pleurs sont accentués en position allongée

Cette immaturité évolue souvent naturellement avec le temps… mais elle peut être aggravée par d'autres causes sous-jacentes à ne pas négliger.

2. Freins buccaux restrictifs

Un frein de langue, de lèvre ou de joue restrictif peut empêcher une succion efficace.
Résultat : bébé avale plus d'air pendant ses tétées ou ses biberons, ce qui accentue grandement le RGO !

Signes possibles:

- Bruits de claquement pendant la succion
- Tétées ou biberons très longs ou très courts et peu efficaces (succion perturbée)
- Bébé s’énerve au sein ou au biberon
- Difficultés à prendre du poids malgré une bonne alimentation

⚠ Les freins restrictifs sont encore peu diagnostiqués par défaut… et pourtant, ils sont une cause majeure de RGO.

3. Allergies ou intolérances alimentaires (notamment aux protéines de lait de vache - PLV)

L’allergie ou intolérance aux protéines de lait de vache (APLV/IPLV) est une cause fréquente de RGO. Les bébés peuvent aussi être sensibles à d’autres aliments (œuf, soja, gluten, lactose, amidon, caroube...)

Signes possibles:

- RGO sévère et persistant malgré tout
- Gaz douloureux, diarrhée ou constipation
- Eczéma ou plaques cutanées
- Pleurs intenses après les repas ou 2 heures après

L'APLV est encore sous-diagnostiquée chez le nourrisson. Parfois, un simple changement d’alimentation chez bébé (ou chez la maman allaitante) peut transformer son quotidien.

Il y a aussi :

~ certaines prédispositions génétique !
Je n'ai actuellement trouvée encore aucune études / recherches sur cette cause **L'HÉRÉDITÉ** mais je penses que si un des deux parent est sujet à des remontés acides , RGO il se peut que bébé soit aussi fragile de ce côté) ce qui est le cas pour mes 3 enfants !

~ des ingrédients dans des traitements

~ des médicaments

~ alimentation maternelle en cas d'allaitement

~ microbiote perturbé

~ flore intestinale tres sensible

~ traitement de la maman pendant la grossesse

~ diabète gestationnel pendant la grossesse mal pris en charge

~ très mauvaise alimentation de la maman durant la grossesse (café / thé / coca en excès par exemple , trop gras)

~ alcool pendant la grossesse

4. Tensions corporelles (traumatismes de naissance, crispations musculaires)

Un accouchement difficile (travail long, utilisations de ventouse, césarienne, etc.) peut créer des tensions au niveau du crâne, du cou ou du dos, qui perturbent le fonctionnement digestif et amplifient le RGO !
En haut du dos au niveau de la nuque passe le nerf digestif pouvant être pincé tendu.

Signes possibles:

- Bébé penche la tête toujours du même côté
- Résistance aux changements de position
- Détresse au moment des changements de couche, du portage
- Hypertonie (bébé très raide) ou au contraire hypotonie (bébé très mou)
- plagiocephalie (tête plate)

Un travail en douceur avec un ostéopathe pédiatrique peut souvent soulager ces tensions et donc améliorer les symptômes.
il y a aussi les Chiropracteurs.

5. Problèmes autour de l’alimentation (position, débit, technique)

Parfois, le problème n'est pas ce que bébé mange, mais comment il MANGE !
Surveiller la prise au sein et/ou au biberon !
Prendre des vidéos que tu peux m’envoyer ensuite…

Exemples fréquents:

- Tétées ou biberons en mauvaise position (bébé trop couché par exemple)
- Débit de lait trop rapide ou trop lent (biberon mal adapté, réflexe d'éjection fort au sein, la morphologie : sein en forme de poire , tétons ou mamelons plutôt grand ou épais)
- Mauvaise prise du sein ou de la tétine
- Bebe qui Claque la langue quand il tête, (ça s'entend)
- mauvaise succion / déglutition
- Biberon / tétine pas adapté à bébé (qui ne convient pas à ton bébé)
- lait qui ne convient pas
- SURALIMENTATION (bébé prend de trop grande quantité par rapport à son âge et donc cela va distendre son estomac et creeer plus de remontées)

Signes possibles:

- Bébé s'étouffe ou tousse souvent en buvant
- Bébé semble stressé ou frustré pendant les repas
- Refus soudain du sein ou du biberon
- bruit de claquement
- lait qui coule sur le côté de la bouche , bavoirs trempés

Corriger ces petites erreurs peut déjà soulager beaucoup un RGO léger à modéré.

6. La suralimentation (en détails)

Cette cause plus importante que ce que l'on pense et qui peut engendrer pas mal de petits soucis au quotidien pour le RGO !
Elle survient souvent lorsque l'enfant est automatiquement nourri dès qu'il pleure, ou que le biberon est un motif de distraction / de jeu, ou bien s'il à son biberon avec lui en permanence.
Elle est également observée lorsque les parents récompensent l'enfant par des aliments, ou s'attendent à ce qu'il finisse son assiette, même s'il n'a pas faim.

Si un bébé est suralimenté (le fait de donner à ton bébé une quantité de nourriture ou lait supérieur à ses besoins pour une croissance saine) ou boit trop rapidement, cela peut augmenter le risque de RGO ou l'aggraver
.
Signes possibles:

- des vomissements ou régurgitations fréquentes
- toujours su trop pleins après le biberon ou les tétées
- Refus de manger ou irritabilité lors des repas
- un bébé qui prend beaucoup de poids par rapport à sa taille et son âge
- une courbe de poids très au dessus
- Obésité
- diabète





7. grossesse et accouchement

Il est très possible que bébé ait son RGO dès la naissance DONC **dans ce cas là c'est très souvent dû à une cause au cours de la grossesse ou lors de l'accouchement.**

~ stress durant le 3eme trimestre de grossesse

~ alcool / tabac pendant la grossesse

~ la position de bébé IN UTERO

~ utilisation d'instruments pour la sortie de bebe

~ de gros troubles hormonaux

~ né longtemps avant le terme

~ hospitalisation en réanimation

~ asphyxie du nourrisson

C'est pourquoi dans mon accompagnement au début de la consultation téléphonique, on reparle ensemble de la grossesse ainsi que l'accouchement !

8. Infections silencieuses (ORL ou urinaires)

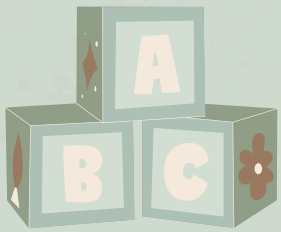
Une infection non diagnostiquée (comme une otite ou une infection urinaire) peut rendre bébé très inconfortable et aggraver un reflux existant.

Signes possibles:

- Pleurs constants malgré de bonnes tétées
- Bébé qui dort très mal malgré tous les ajustements
- Fièvre discrète ou douleurs inexpliquées

Dans le doute, il est important de consulter un médecin pour écarter cette piste.





Les causes plus rares

9. Troubles du neurodéveloppement (plus rare spécifique)

Dans certains cas, des troubles plus larges (hypotonie, troubles de la coordination...) peuvent influencer la succion et la digestion.

⚠ Ceci reste exceptionnel et doit être évalué par des professionnels compétents sur ces troubles.

10. Malformations digestives (hernie hiatale, anomalies anatomiques)

Rarement, le reflux peut être lié à une anomalie physique.

Signes possibles:

- Vomissements très importants, en jet
- Difficultés sévères à prendre du poids
- Absence d'amélioration malgré tout ce qui est mis en place
- laryngomalacie

Ces cas nécessitent une évaluation médicale approfondie (radios / scanner …)

Autres causes possibles …

Pouvant aussi aggraver le RGO alors que celui-ci c'était calmé , ces causes sont aussi à avoir en tête !

~ stress familial (ou de la maman / du papa)

~ alcool / tabac dans l'environnement du bébé

~ manque de sommeil (surfatigue extrême)

~ les vaccins

~ maladies (Rhino , angine …)

~ les poussées dentaires

~ les pics de croissances

~ insuffisance de prise de poids

~ diversification alimentaire

Fiche 2 -
Observer ton bébé pour mieux comprendre

L’observation est une étape essentielle pour comprendre ce qui aggrave ou apaise le RGO de ton bébé.

En notant ce que tu remarques au fil des jours, tu vas pouvoir repérer des liens concrets entre les symptômes de ton bébé et ce qu’il vit au quotidien (alimentation, rythme, position, ambiance…).
Cela te permettra aussi d’en parler plus facilement avec les pros qui t’accompagnent, et de poser des hypothèses sur la ou les causes de son RGO.

→ **Utilise le TABLEAU d’observation ci-joint chaque jour pendant quelques jours (ou à chaque crise).**
Plus tu notes de détails, plus ça t’aidera à avancer !

Signes concrets à observer :

- Bébé se cambre / arque le dos
- Pleure après les repas ou pendant la tétée
- Semble inconfortable couché
- Régurgite souvent / vomit en jet
- Cherche à téter tout le temps sans se calmer

- A un sommeil agité, se réveille en pleurs
- Moue douloureuse / grimace / visage crispé
- Se tortille, semble inconfortable
- S’endort uniquement dans les bras ou en portage
- ravale / mâchouille tout le temps !
- tousse / voix rauque chaque matin au réveil

➕ Tu trouveras aussi dans ce kit UNE FICHE à cocher pour t’aider à surveiller les signaux d’alertes !





Tableau d’observation RGO de mon bebé

Date / Heure	Symptômes observés ☐ Pleurs ☐ Regurgitation ☐ Arches ☐ Tétée difficile ☐ Sommeil agité	Contexte  **ex : à la sieste , la nuit , après / avant la tétée au sein / au biberon , en portage , position allongé , en voiture ...**	Réaction de bébé  ☐ Calme ☐ Pleure fort ☐ Besoin d’être porté	Remarques / Hypotheses **~> ce que tu remarques (cause possible, lien avec un aliment ou la situation Élément déclencheur...)**

Suite >>

Tableau d’observation RGO de mon bebé

	Symptômes observés	Contexte	Réaction de bébé	Remarques / Hypotheses

Lexique -
quand on parle RGO chez bébé :

- RGO : Reflux Gastro-Œsophagien – remontées du contenu de l’estomac vers l’œsophage (avec ou sans vomissement).
- Physiologique : Normal, lié à l'immaturité du système digestif du bébé. Généralement sans danger.
- Pathologique : Reflux plus important, douloureux ou avec complications. Nécessite un suivi.
- Œsophage : Tube qui relie la bouche à l’estomac.
- Cardia : Valve entre l’œsophage et l’estomac, souvent immature chez les bébés.
- Intolérance : Réaction digestive sans mécanisme allergique.
- Portage physiologique : Façon de porter bébé qui respecte sa posture naturelle et soulage souvent le reflux.
- Mise au sein / Biberon anti-reflux : Techniques ou outils qui peuvent réduire les remontées.
- Diversification alimentaire : Introduction des aliments solides dans l’alimentation de bébé.
  ⚠ Mon conseil pas avant 5 mois.

Ce lexique est là pour t’aider à mieux comprendre les termes qu’on entend souvent quand on parle du RGO !

Tu arrives à la fin de ce kit… Bravo !

Comprendre ce que traverse ton bébé, c'est déjà un grand pas.
Mais tu n'es pas obligé de faire tout ça seule.

♥ Je suis là pour t'accompagner avec cœur, pas à pas, dans cet enfer qu'est le RGO.
Dans mon accompagnement
" Bye Bye RGO Bébé® " , je t'aide à poser les bonnes bases, à repérer la cause profonde, et à construire un vrai plan d'action personnalisé pour soulager ton bébé.

Retrouve-moi vite sur Instagram : @tata2coeur
Des conseils concrets, des partages du quotidien, et beaucoup de bienveillance.
Tu n'es pas seule.
Ton bébé mérite de retrouver la sérénité et toi aussi.

Prête à aller plus loin pour soulager ton bébé ?
Écris-moi en DM sur Instagram !

FICHE MÉMO

RGO BÉBÉ : ce qu'il faut retenir



Le reflux peut être *physiologique* (immaturité, sans gravité) ou pathologique (avec douleurs ou complications).



Observer ton bébé est essentiel : signes, comportements, postures.



Note les causes possibles (voir fiche 1) et les moments où les symptômes apparaissent



L'accompagnement et les ajustements peuvent faire une grande différence



Parle-en si tu as le moindre doute !!! (courbe de poids avec une cassure , des troubles du sommeil très sévères .....



Favorise la position surélevé / incliné , toujours le rot même allaité ....



Tu n'es pas seule : je suis là pour t'aider à y voir plus clair avec mon

accompagnement " BYE-BYE RGO Bébé® "

Un petit pas chaque jour, pour un bébé plus apaisé.

Les signaux d’alerte à surveiller





Cette fiche t’aide à repérer les signes qui méritent une consultation avec un professionnel de santé.

- [ ] Perte de poids ou absence de prise de poids
- [ ] Vomissements en jet
- [ ] Bébé qui refuse de s’alimenter
- [ ] Cris inconsolables
- [ ] Tensions dans le corps
- [ ] Sommeil tres perturbé
- [ ] Reflux qui empire après 6 mois
- [ ] Présence de sang
- [ ] Fièvre persistante
- [ ] Irritations sévères
- [ ] Soupçons d’allergies sévères









Fais-toi confiance, et si tu as un doute ou que tu as coché au moins 3 de ces points, il ne faut pas attendre. N’hésite pàs à consulter ou m’envoyer un messàge ♀

Teste-toi : Quel est le niveau de RGO de ton bébé ?





Tu te poses 100 questions sur ce que vit ton bebé ? Ce petit quiz va t'aider à y voir plus clair. Prends-le commé un point de départ, pas comme un verdict medical ♥

Quand ton bébe régurgite :

A C'est très rarè

B Assez souvent après les repas.

C Quásiment à chäqué repas, parfois plusieurs heures apres

Ton bébé pleure :

A Surtout quand il a faim ou est fatigué

B Un péu àléatoirement, souvent après les repas

C Très souvent, tu sens qu'll il est inconfortable la plupart du temps

Il dort :

A Plutôt bien, surtout aprês les repas

B Avec un peu d'aide ou en portage

C Très difficilemènt, il sé révellle souvent en criant

Ton bébé ràvalé du lait :

A Il ne semble pas génê

B Pàrfois, ca l'agace un peu

C Ça l'irrite, Il grimace ou tousse

Il arqué son dos en árrière :

A Non, jamais

B Une fois de temps en temps

C Trés souvent. Il semble chércher à eviter la douleur

La position allongée, pour lui :

A Pas de souci, il s'endort facilement

B Ça dépend, parfois c'est compliqué

C Il'n'alme pas o'u tout, i!l semble inconfortable

Majorité de A : Le RGO semble physiologique, inconfort léger et passager. Ce quiz t'à rassure(e) ? Continue d'obsérver en douceur.

Majorité de B : Ton bëbé montre des signés de RGO modéré. Il y à surement dès pistes à explorer pour le soulagér ♥

Majorité de C : Le RGO semble sévère. Tu fais déjà beaucoup. Je peux t'aider à y voir plus clair dans mon accompagnement spécial “ bye-bye RGO bébé® ” écris-moi !