

BÉBÉ RGO & SOMMEIL



1. QU'EST-CE QUE LE RGO ?

Le RGO (Reflux Gastro-Œsophagien) peut provoquer chez votre bébé des douleurs plus ou moins importantes. Ainsi, il peut éprouver des difficultés à s'endormir. Mais, spoiler alert : le manque de sommeil a également une influence sur le reflux ! Voyons comment éviter d'entrer dans un cercle vicieux. Cette phase ne dure pas très longtemps et peut même être ponctuelle. En effet, les RGO s'arrêtent souvent une fois que votre enfant arrive à se tenir droit (position assise, debout...).

Dans le cas d'un RGO, l'enfant n'est pas en danger et il n'y a aucune séquelle sur son développement. En revanche, ces reflux gastro-oesophagiens sont une gêne et pèsent de plus en plus sur votre vie de tous les jours. Attention également, selon les symptômes que vous rencontrerez, il pourrait s'agir d'une œsophagite.

Quels sont les signes ?

Vous pouvez suspecter un RGO chez votre bébé si vous constatez certains des symptômes suivants :

- **Votre enfant pleure de manière suraiguë** ou crie beaucoup en s'arquant en arrière,
- Durant les temps d'éveil, **la position allongée est impossible** et bébé n'est **pas souvent calme**,
- Votre enfant **souffre de troubles de l'alimentation** : il refuse le sein ou au contraire y est en continu, crie pendant le temps de nutrition, ou la prise des biberons est très laborieuse,
- Votre petit **tousse beaucoup**, est sans cesse enrhumé, à la voix enrouée, bref : **souffre de troubles ORL**,
- **Le poids de votre enfant stagne ou diminue**,
- Le pédiatre a noté qu'il avait la **gorge rouge** (œsophagite),
- Votre bébé a beaucoup de **gaz**, de **rots**, est très **constipé**.

Retrouvez la liste complète des signaux possibles dans notre :

Module RGO

Il vous donnera également le « plan d'action » à mettre en œuvre pour un diagnostic et une prise en charge rapide.

Quoi qu'il en soit, cette prise en charge médicale sera **INDISPENSABLE** avant d'envisager tout changement dans son hygiène et cadre de sommeil.

RGO pathologique, quels impacts ?

Contrairement au RGO temporaire chez le nouveau-né, **le RGO pathologique doit être traité en urgence**. D'autant plus si le nouveau-né regroupe les symptômes ci-dessous : il souffre peut-être d'une œsophagite. Il lui faut alors un anti-acide de type Inexium, **prescrit par un pédiatre ou un gastro-pédiatre**.

Une œsophagite est une brûlure de l'œsophage de l'enfant causée par l'acidité des remontées du contenu de l'estomac. L'enfant souffre de douleurs très vives, qui peuvent aller jusqu'à l'évanouissement.

Symptômes :

- Le reflux gastrique arrive longtemps après le repas, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit,
- Les régurgitations sont trop importantes,
- L'enfant se met à hurler tout en adoptant des positions anormales (s'arque vers l'arrière),
- Des pleurs jusqu'à la déglutition ou pendant le sommeil de bébé,
- Le refus du biberon ou du sein,
- Bébé reste au sein non-stop.

Les signes du RGO interne

Contrairement aux autres RGO, **le RGO interne ne provoque pas de régurgitation chez l'enfant.** Le phénomène est donc invisible à l'œil nu, mis à part quelques comportements agités de l'enfant. Le RGO interne provoque beaucoup plus souvent des œsophagites que le RGO externe. En effet, au lieu d'être évacué par le bébé, le contenu de l'estomac fait des allers-retours acides en lui. Le vécu des parents est exténuant psychologiquement et physiquement.

Symptômes :

- Le bébé **tousse souvent**, parfois jusqu'à l'étouffement en étant allongé,
- **Il ne supporte pas d'être allongé sur le dos**, même dans les bras,
- L'enfant **dort très peu**,
- Il est **impossible à calmer**,
- Il a visiblement des **gênes** et des **douleurs**,
- Il y a **peu de moment de détente** pour lui et les parents,
- **Il a besoin d'être souvent rassuré**,
- Apparition de **problèmes dans la sphère ORL** (otites, laryngites, toux, pneumopathie...).

Il existe différentes solutions pour apaiser votre bébé RGO et ainsi retrouver la tranquillité de jour comme de nuit. Si vous souhaitez avoir des conseils personnalisés :

Prenez rdv avec l'une de nos consultantes

2. LE SOMMEIL DU BÉBÉ

RGO

Saviez-vous que les bébés souffrant d'un RGO avaient d'autant plus besoin de quotas de sommeil adaptés à leur âge ? En effet, **le manque de sommeil entraîne une hausse du taux de cortisol** (hormone de l'éveil). Votre enfant ne peut donc s'endormir qu'après des pleurs dits de « décharge ». Or, ces pleurs intenses peuvent irriter l'œsophage de bébé et ainsi... alimenter le RGO et la douleur associée.

Au contraire, **de bons quotas de sommeil adaptés à leur âge permettent un apaisement**, et donc une **diminution de l'irritation du RGO**.

La prise en charge par l'administration d'anti-acide ou par un médecin peut prendre plusieurs mois. Il est parfois difficile de comprendre les problèmes et les besoins de l'enfant.

Les parents se sentent ainsi démunis et ne savent pas vers qui se tourner. Une chose est sûre : **renseignez-vous auprès de professionnel.les** et n'hésitez pas à faire des **recherches complémentaires** pour avoir un maximum d'avis. Il est important de ne pas confondre l'étiquetage et le diagnostic ! Nous savons que cette période difficile, emplie d'incertitudes et d'interrogations, est stressante pour les parents.

Vous êtes les personnes qui connaissent le mieux votre bébé, peu importe la situation : faites-vous confiance.

RGO et autonomie dans le sommeil : aider bébé à dormir

Pour s'endormir, bébé peut avoir des **stratégies de sommeil autonomes ou dépendantes**. L'avantage des stratégies de sommeil autonomes est qu'elles peuvent être **reproduites par bébé de manière (forcément) indépendante**, et même inconsciente durant la nuit. Pour ces bébés RGO, qui risquent d'autant plus d'être dérangés par une petite douleur, une petite gêne ou des gaz, cette autonomie est donc précieuse ! Ils n'ont pas besoin de vous appeler pour remettre une tétine ou pour être bercés. Ils peuvent même ne pas se réveiller !

Le calme et la routine, les meilleurs amis des bébés RGO !

Si votre petit souffre d'un reflux, une chose est sûre : il a un **grand besoin de calme**. Durant ses temps d'éveil, il est important d'**éviter la surstimulation**, qui pourrait ensuite compliquer son endormissement. Pour cela, évitez les jouets électroniques et les écrans, mais aussi le passage de bras en bras entre de multiples invités !

Un quotidien rythmé par des **routines**, des **rituels**, sera parfait pour ces bébés qui aiment être préservés du stress (plus encore que les autres). Tout ce qui se répète de jour en jour est rassurant ! Il sera important de respecter des **horaires stricts** et de garder des **temps d'éveil adaptés** à leur âge. Car pour rappel, les pleurs de décharge entraînés par une surstimulation ou un stress peuvent entretenir l'irritation de son œsophage.

Petite checklist du sommeil bébé RGO

- **Éviter au maximum les transats** (durant les temps d'éveil ET de sommeil)
- **Lit à plat** (sauf en cas de rhume)
- **Position ventrale** : peut soulager bébé grâce à l'automassage, mais attention aux risques de MIN ! Elle doit être **pratiquée sous surveillance** et sur les temps de siestes.
- **Moniteur de respiration** vivement recommandé (risques de fausse route / position ventrale éventuelle)

Retrouvez toutes ces informations approfondies et bien plus encore dans notre :

Module RGO

3. ALIMENTATION ET RGO

Dissocier alimentation et sommeil

Pour un bébé RGO, une stratégie de sommeil autour du sein maternel peut être problématique : en effet, à chaque endormissement et chaque micro-réveil, il est contraint de faire appel à sa maman pour téter. Cela implique des multiples prises de lait qui sollicitent l'estomac plus que nécessaire. Surtout, il ne peut pas bénéficier de l'indispensable temps de verticalisation de 20 à 30 minutes après un repas, évitant que le lait remonte dans l'œsophage.

Le manque de sommeil et un déséquilibre alimentaire peuvent provoquer des symptômes de RGO. Ainsi de nombreux bébés vont mieux lorsque l'alimentation et le sommeil sont rééquilibrés. Autre piste à creuser : l'APLV : l'Allergie aux Protéines de Lait de Vache.

Conseil pour l'allaitement d'un bébé RGO

Tout d'abord, vous pouvez **nourrir votre bébé normalement**, puis le relever à la verticale pendant sa digestion. Ainsi, son estomac ne sera pas comprimé. Vous pouvez par exemple vous aider d'une écharpe de portage afin de soulager vos bras.

Évitez les positions trop horizontales, en particulier les transats : l'estomac de l'enfant sera comprimé, et il sera plus sujet aux régurgitations.

Éloignez les tétées du coucher d'au moins 20 min : il aura déjà effectué sa digestion et pourra ainsi mieux s'endormir.

Aussi, l'idéal est de nourrir votre enfant au **réveil de la sieste**.

Contrairement aux idées reçues et discours de toutes parts, **il est déconseillé d'espacer les tétées de 3h ou plus**. Un allaitement à la demande est tout aussi recommandé et fondamental pour les bébés RGO que pour les autres.

L'alimentation au biberon

Afin de réguler l'alimentation de bébé, nous vous conseillons de mettre en place des prises alimentaires régulières plus petites, toutes les 2 à 3 heures.

Si les biberons avec valve anti-reflux ne sont pas révolutionnaires, ils peuvent être intéressants à essayer. Il est capital de veiller à ce que la tétine ait le bon débit : un débit trop petit ou trop important pousse bébé à avaler de l'air, majorant gaz et reflux.

S'il n'y a aucune amélioration malgré toutes les mises en place, nous vous invitons à vous faire accompagner par un professionnel.

NOS SOLUTIONS POUR S'INFORMER ET ADOPTER LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE BÉBÉ RGO

Dans **notre dossier complet**, vous découvrirez dans le détail les différents symptômes que peut provoquer le RGO et comment soulager votre bébé. Vous apprendrez également les principales causes du RGO ainsi que l'ensemble des répercussions qu'il peut avoir sur le sommeil et la nutrition de votre enfant.

Si vous souhaitez aller plus loin sur ce sujet, découvrez **notre programme vidéo** gratuit dédié au sommeil et à l'alimentation d'un bébé RGO. Il aborde les problématiques courantes rencontrées par les enfants de 0 à 5 ans souffrant d'un RGO. Dans ce **programme vidéo de 3h20**, nous abordons ensemble les **symptômes du RGO** chez le bébé ainsi que **ses causes** afin de mieux le **comprendre**, le **prévenir** et **soulager** bébé.

Spécialistes du sommeil bébé RGO, nos Fées Du Sommeil sont accompagnées par Myriam Alexis & Tiffany Deroyer, diététiciennes nutritionnistes pédiatrique au quotidien.

Vous pouvez **prendre RDV** avec une consultante en sommeil [juste ici](#) mais également en parallèle avec une de nos diététiciennes nutritionnistes pédiatriques [ici](#).



**Expert du sommeil et de la nutrition
des bébés et des enfants**



Caroline Ferriol & Fée Dodo

Caroline Ferriol, **consultante en sommeil des bébés et des enfants depuis 2018**, est autrice, formatrice, fondatrice du collectif d'experts Fée Dodo et de son école de formation. Elle a accompagné des centaines de milliers de familles à travers le monde.

Son approche allie la **compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs** transmis par son équipe de spécialistes. Elle compte des diététiciennes nutritionnistes pédiatriques, des consultantes en lactation IBCLC, des médecins, des ostéopathes pédiatriques... Ensemble, ils offrent **un accompagnement pluridisciplinaire**, rigoureux et adapté aux besoins de chaque famille.

Votre famille mérite de dormir enfin !

Quelle que soit la problématique rencontrée (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, siestes trop courtes...), Fée Dodo a toujours une **solution parfaitement adaptée** à vous proposer, entre ses programmes vidéos ou ses consultations. **Faites cet autodiagnostic rapide !**



[MON DIAGNOSTIC SOMMEIL](#)



Le Grand Guide du Sommeil de mon bébé (bestseller 2023) et *Mon bébé pleure beaucoup* (2025), les deux ouvrages de Caroline Ferriol parus aux éditions Marabout.

[DÉCOUVRIR LES LIVRES](#)

Suivez-nous sur :

