

УДК 616-053.2
ББК 57.3
Ш65

Во внутреннем оформлении использованы
иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*

Ш65 **Шиян, Роман Альбертович.**

Занудная педиатрия для мам, пап, бабушек и дедушек: разное про незаразное / Роман Шиян. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. : ил.

Роман Шиян — врач-педиатр с более чем 10-летним стажем, сторонник доказательного подхода в медицине, автор популярного блога «Занудная педиатрия». В книге он освещает самые разные темы, связанные с неинфекционными заболеваниями и расстройствами у детей, которые наиболее часто беспокоят его пациентов и читателей. Для чего младенца выкладывают на животик? Как лечат крапивницу, аллергический ринит и диарею? Что делать, если ребенка укучивает в транспорте или ужалила медуза? Какие симптомы бывают при воспалении аппендицита? Доктор Роман Шиян просто и понятно отвечает на эти и многие другие вопросы, приводит данные исследований и знакомит с современными подходами к терапии. После прочтения этой книги вы не станете врачом, однако она может позволить вам более осознанно относиться к здоровью своих детей, снизить уровень тревожности и иметь представление, почему врачи дают вам те или иные рекомендации и чего ожидать в дальнейшем.

УДК 616-053.2
ББК 57.3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

■ ЧИТАЙ·ГОРОД

Научно-популярное издание

Шиян Роман Альбертович



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

ЗАНУДНАЯ ПЕДИАТРИЯ ДЛЯ МАМ, ПАП, БАБУШЕК И ДЕДУШЕК РАЗНОЕ ПРО НЕЗАРАЗНОЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель направления *Н. Румянцева*
Ответственный редактор *Ю. Бобылева*
Литературный редактор *О. Чижикова*
Научный редактор *Е. Кидяева*
Продюсер *Э. Каленюк*
Младший редактор *С. Триполко*
Художественный редактор *Р. Муртазин*
Компьютерная верстка *Р. Муртазин*
Корректоры *Е. Свиридова, Л. Виноградова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
125308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансы - Издательство «Эксмо» ЖШҚ
125308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түпсар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-дуқан: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасының импорторы «РДЦ-Алматы» ЖШС
Дистрибутор и представитель по прему претений на продукцию
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шалымдар
қабылдау жөніндегі екі: «РДЦ-Алматы» ЖШС
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техническая реттетуры РДЦ заңнамасына сай басылманың сабақтестігін растау
туралы мәліметтерді айна адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>
Проведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген
Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления /
Подписано в печать 15.10.2024.
Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,48. Тираж экз. Заказ



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



Литрес ≡

Я ТАК ЧИТАЮ

ISBN 978-5-04-185678-6



9 785041 856786 >

ISBN 978-5-04-185678-6

© Шиян Р.А., текст, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	10
-------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПЛАЧА, СНА И КОЛИК У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Глава 1. Плач здоровых младенцев	14
Глава 2. Трудности с отделением газов у младенцев..	18
Глава 3. Младенческие колики	22
Глава 4. Прорезывание молочных зубов	33
Глава 5. Пустышки	36
Глава 6. Сон здоровых детей	40
Глава 7. Ночные терроры	44

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКОГО СТУЛА, ДЕФЕКАЦИИ И ИХ РАССТРОЙСТВ

Глава 8. Нормальный и ненормальный стул у маленьких детей.	48
Глава 9. Младенческая дисхезия	54
Глава 10. Младенческий проктоколит	57
Глава 11. «Высаживание» младенцев	62

Глава 12. Функциональные запоры	65
Глава 13. Функциональная диарея у детей	72

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

Глава 14. Моторное развитие младенцев	78
Глава 15. Выкладывание младенцев на живот	83
Глава 16. Плавание младенцев с кругами на шее.	85
Глава 17. Детские ходунки	87
Глава 18. Игрушки для маленьких детей	90
Глава 19. Речевое и языковое развитие детей	94
Глава 20. Задержка развития экспрессивной речи	99
Глава 21. Передний (большой) родничок	105

**ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ И КОРМЛЕНИЯ**

Глава 22. Фолиевая кислота и профилактика дефектов нервной трубки у детей	110
Глава 23. Витамин D и рахит	113
Глава 24. Грудное кормление и инфекционная заболеваемость маленьких детей.	119
Глава 25. Грудное кормление и здоровье мамы	124
Глава 26. Грудное кормление во время новой беременности.	126
Глава 27. Грудные импланты и кормление грудью	128
Глава 28. Питание кормящей мамы и объем молока	130
Глава 29. Введение прикорма младенцам	132
Глава 30. Каротиновая и ликопиновая желтуха	136

**ЧАСТЬ ПЯТАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ АЛЛЕРГИИ
И ОКОЛОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ**

Глава 31. Пищевая аллергия: причины и факторы риска	140
Глава 32. Атопический дерматит	143
Глава 33. Впервые возникшая крапивница	152
Глава 34. Аллергический ринит у детей	156

**ЧАСТЬ ШЕСТАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ДЕТСКОЙ КОЖЕ**

Глава 35. Лососевые пятна	164
Глава 36. Монгольские пятна	166
Глава 37. Кофейные пятна	169
Глава 38. Милии у новорожденных детей	172
Глава 39. Гиперплазия сальных желез у новорожденных	174
Глава 40. Уход за остатком пуповины и пупочной ранкой	176
Глава 41. Пупочная гранулема, или грибок пупка ...	179
Глава 42. Токсическая эритема новорожденных ...	181
Глава 43. Феномен Арлекина у новорожденных детей.....	184
Глава 44. Физиологическое шелушение кожи новорожденных.....	186
Глава 45. Акне новорожденных.....	188
Глава 46. Транзиторная затылочная алопеция.....	190
Глава 47. Периоральный цианоз у младенцев.....	192
Глава 48. Темные круги под глазами у детей.....	193

Глава 49. Холодовой панникулит	194
Глава 50. Пеленочный дерматит.....	196
Глава 51. Линейный лишай	200

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ПУТЕШЕСТВИЯХ
С ДЕТЬМИ

Глава 52. Укачивание в транспорте	204
Глава 53. Медузы Черного и Азовского морей	208

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ПОВЕДЕНЧЕСКИХ
И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Глава 54. Сосание пальца	214
Глава 55. Аффективно-респираторные приступы ...	217
Глава 56. Икота	221
Глава 57. Поллакиурия, или учащенные дневные мочеиспускания детского возраста	224
Глава 58. Привычный кашель	227
Глава 59. Боли роста в нижних конечностях.....	232
Глава 60. Головная боль напряженного типа	236
Глава 61. Мигрень	241
Глава 62. Абдоминальная мигрень.....	248

**ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ХИРУРГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА**

Глава 63. **Инвагинация кишечника** 252

Глава 64. **Аппендицит** 256

**ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ.
ПРОСТО ИНТЕРЕСНОЕ**

Глава 65. **Открытое плацебо** 264

**ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ.
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Глава 66. **Синдром внезапной смерти младенца
и безопасный сон** 272

Глава 67. **Внезапная сердечная смерть у детей,
подростков и молодых лиц во время
занятий спортом и физической культурой** 278

Глава 68. **Самые опасные лекарственные
отравления у маленьких детей** 289

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге собраны ответы на частые вопросы о здоровье детей, с которыми регулярно сталкиваются родители. Она основана на статьях, которые я писал для своего блога «Занудная педиатрия», освещающая темы, интересные моим читателям и пациентам.

Книга не является всеобъемлющим руководством по детскому здоровью. В ней освещены только те вопросы, которые показались мне наиболее распространенными, интересными или неожиданными.

В этой книге рассмотрены темы, которые не имеют отношения к детским инфекциям, поскольку они были рассмотрены мной ранее в книге «Рота вирусов и батальон бактерий: книга о детских инфекциях». Кроме того, в настоящее время готовится к выходу продолжение книги, которую вы держите в руках: в ней эти вопросы будут рассмотрены более подробно.

Я старался написать книгу максимально простым языком с минимальным использованием специализированных терминов и сложных концепций. Однако излишних упрощений все же старался избегать, полагаясь на то, что мои читатели знакомы со школьным курсом биологии.

Книга является прежде всего научно-популярным изданием и ни в коем случае не пособием по само-

лечению. После прочтения книг на медицинские темы у многих людей складывается впечатление, что теперь-то они разбираются в теме, и может возникать непреодолимое желание полечить себя, знакомых, своих детей и детей знакомых. Однако подобное впечатление обманчиво, и попытки обойтись без врачей в качестве посредников между знаниями, накопленными медицинской наукой, и нуждами конкретного пациента бывают небезопасными.

После прочтения книги вы не станете врачами, однако она может позволить вам более осознанно относиться к здоровью своих детей, снизить уровень тревожности и иметь представление, почему врачи дают вам те или иные рекомендации и чего ожидать в дальнейшем.

Книга может быть полезной прежде всего мамам, папам, бабушкам и дедушкам. Также она может быть интересна студентам, планирующим связать свою судьбу с педиатрией, и может помочь получить представление о том, что их ждет впереди.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПЛАЧА,
СНА И КОЛИК У МАЛЕНЬКИХ
ДЕТЕЙ**

ГЛАВА 1

ПЛАЧ ЗДОРОВЫХ МЛАДЕНЦЕВ

Сколько плачут здоровые младенцы?

Все младенцы плачут, но некоторые плачут особенно много.

По данным приведенных ниже исследований средняя общая длительность плача после рождения постепенно нарастает и достигает максимума к возрасту 5–6 недель, затем постепенно уменьшается к возрасту 4 месяцев. Наиболее часто дети плачут в вечернее время.

Wolke, 2017: систематический обзор и метаанализ исследований продолжительности плача у детей первых 12 недель жизни.

Авторами обзора найдено 28 исследований; все они были выполнены в индустриальных странах — Великобритании, Канаде, США, Италии, Нидерландах, Германии, Дании, Австралии, Японии.

Медианная общая длительность плача в сутки в зависимости от возраста (50% младенцев плакали меньше этого значения, 50% — больше):

1–2 недели:	118 минут
3–4 недели:	117 минут
5–6 недель:	133 минуты
8–9 недель:	102 минуты

10–12 недель: 68 минут

95-й перцентиль¹ общей длительности плача в сутки в зависимости от возраста (95% младенцев плакали меньше этого значения, 5% — больше):

1–2 недели: 227 минут

3–4 недели: 232 минуты

5–6 недель: 248 минут

8–9 недель: 207 минут

10–12 недель: 145 минут

Младенческими коликами считали плач общей длительностью от 3 часов в сутки в течение 3 дней в неделю и более, на протяжении по меньшей мере 1 недели. Распространенность младенческих колик в зависимости от возраста:

1–2 недели: 17,4% детей

3–4 недели: 18,4% детей

5–6 недель: 25,1% детей

8–9 недель: 10,8% детей

10–12 недель: 0,6% детей

Что известно об эффективности вмешательств, направленных на уменьшение длительности плача у младенцев?

Профилактическое ношение на руках

Hunziker, 1986: Рандомизированное исследование с участием 234 здоровых доношенных младенцев возраста 3 недель на грудном вскармливании.

¹ Медицинские данные часто выражаются в виде медианы -- числа, находящегося на отрезке значений так, что половина из них оказывается по одну сторону медианы, а другая -- по другую. Чтобы было понятнее, как часто то или иное значение признака встречается у людей, используются перцентили. Для этого весь отрезок значений принимают на 100% (где 100% - это наибольшее значение признака). 95-ый перцентиль будет соответствовать на этом отрезке 95%. — *Примеч.ред*

Дети случайным образом распределены в группу вмешательства и в контрольную группу. Родителям детей из группы вмешательства предлагалось носить ребенка на руках дополнительных 3 часа в сутки. В результате детей в группе вмешательства родители носили на руках в среднем 4,4 часа в сутки, а детей в контрольной группе — 2,7 часа в сутки.

Дети из группы вмешательства на 6, 8 и 12-й неделе жизни в сравнении с детьми из контрольной группы плакали меньше на 43, 41 и 23% соответственно.

Увеличение времени телесного контакта и кормления по требованию

Barг, 1988: 32 младенца возраста 6 недель; их мамы — 16 женщин из «Ла Лече Лиги»¹, которые были сторонниками увеличения количества физического контакта с детьми и частых кормлений по требованию, и 16 женщин из контрольной группы.

В возрасте 2 и 4 месяцев дети женщин из группы «Ла Лече Лиги» кормились в среднем 11 раз за сутки, а в контрольной группе — 7 и 5,5 раза за сутки соответственно. Дети из группы женщин «Ла Лече Лиги» плакали примерно в 2–3 раза меньше в возрасте 2 месяцев и в 1,5–2 раза меньше в возрасте 4 месяцев в сравнении с контрольной группой.

Длительность плача младенцев в индустриальных и доиндустриальных сообществах

Barг, 1991: Продолжительность плача младенцев койсанских народов Южной Африки в первые меся-

¹ Ла Лече Лига — международная частная организация, занимающаяся поддержкой кормящих женщин. — *Примеч. ред.*

цы жизни была в два раза меньше продолжительности плача младенцев американцев и голландцев.

Младенцы в этих племенах находятся в практически постоянном физическом контакте со своими мамами и кормятся почти непрерывно, а младенцы американцев и голландцев проводят в физическом контакте с родителями не более трети всего времени и имеют отдельные, разобщенные во времени кормления.

Чем плач младенцев человека отличается от плача других приматов?

Плач является неотъемлемой частью младенчества всех приматов, включая человека.

Уникальность младенцев человека в первые месяцы жизни в том, что они часто продолжают безутешно плакать и после того, как внешняя причина плача устранена, в отличие от других приматов, плач у которых прекращается после устранения внешней причины (отсутствия физического контакта с родителем, голода, дискомфорта).

По всей видимости, эти различия связаны с тем, что человеческие младенцы рождаются с более незрелой нервной системой и неспособны до возраста 3–4 месяцев регулировать цикл плач — спокойствие в такой же мере, как младенцы других приматов.

ГЛАВА 2

**ТРУДНОСТИ С ОТДЕЛЕНИЕМ ГАЗОВ
У МЛАДЕНЦЕВ**

Насколько распространены трудности с отделением газов у младенцев?

Редкую семью обходит стороной беспокойство младенца в первые месяцы жизни, связанное с выделением газов.

Отделение газов у младенцев может выглядеть очень драматично — ребенок пыхтит, кряхтит, краснеет, кричит, поджимает ножки к животу или выгибается.

Это состояние является нормальным на данном этапе развития ребенка, не приносит вреда здоровью и проходит самостоятельно. Поэтому оно практически не изучается, и количество медицинской литературы на эту тему очень ограничено.

Почему младенцы испытывают трудности с отделением газов?

Точная причина беспокойства младенцев при выделении газов неизвестна. Кишечные газы являются нормальным этапом пищеварения.