

ОЛЬГА КЕЛЬН

500

ОТВЕТОВ
НЕВРОЛОГА

Надо ли бить
ТРЕВОГУ?



Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. ВОПРОСЫ О МЛАДЕНЦАХ	
Микромир вокруг малыша:	
безопасно, удобно, интересно.....	18
Такие странные дети!.....	30
Незаслуженное награждение диагнозами. ...	45
О сакральных тайнах черепа.....	55
УЗИ как способ лишиться сна.....	60
Быстрее! Выше! Развитее!.....	63
Не навреди родительскими «развивалками»!..	72
Нервы и прививки.....	76
А мы когда-нибудь выспимся?.....	84
И, наконец, по делу!.....	102
Глава 2. ВОПРОСЫ О РАННЕМ ВОЗРАСТЕ	
Первопроходцы.....	120
Что это за приступы?.....	126
Нарушения развития.....	149
Опять истерика!.....	188
Горшок — дело главное!.....	196
Глава 3. ВОПРОСЫ О ДОШКОЛЬНИКАХ, ШКОЛЬНИКАХ И ПОДРОСТКАХ	
Движения, которые явно лишние.....	203
Голова — не попа?! Поболит и перестанет?! 218	
Врачебный футбол. Когда «отфутболили» к неврологу.....	240
Заключение	255

Предисловие

Привет! Если вы держите в руках эту книгу — значит, вы осознанный родитель. Значит, в вопросах детской неврологии мифам вы предпочитаете достоверную информацию, а панике — чёткие действия.

Возможно, вы уже знаете меня по соцсетям, читаете мои посты и смотрите видео с Невриной Дементовной. Если ещё нет — представлюсь: зовут меня Ольга Леонидовна Кельн. Я врач-невролог, эпилептолог, по совместительству блогер и мама троих детей (которых мы ласково называем кельнятами).

На своих приёмах я часто вижу родителей, которые напрасно тратят время и силы на псевдолечение своих детей и которым повышенная тревожность не даёт жить полной жизнью. Вместо походов в театр или кино — оплата бесконечных приёмов невролога, исследований и лекарств; вместо весёлых прогулок — электрофорезы и массажи; вместо восторга от совместных игр — слёзы ребёнка после уколов. Это моя боль! Поэтому и родилась идея книги — поведать вам правду и направить ваш родительский ресурс в нужное русло. С помощью этой

Глава 1

Вопросы о младенцах

МИКРОМИР ВОКРУГ МАЛЫША: БЕЗОПАСНО, УДОБНО, ИНТЕРЕСНО

- ☞ В детских магазинах очень много разного для детей — глаза разбегаются. Что действительно нужно покупать? Что бесполезно, а что и вовсе вредно?

БОРТИКИ В КРОВАТКУ

Понимаю, что это красиво, сразу добавляет уюта в детскую. Но бортики могут быть опасными, так как повышают риск возникновения СВДС (синдрома внезапной детской смерти) и механической асфиксии — ребёнок может уткнуться в подушку и задохнуться. В США, например, производство и продажа бортиков в кроватку запрещены.

Идеальная кроватка для малыша — матрас средней твёрдости и плотно натянутая простыня. Для того чтобы обезопасить ребёнка от ударов, можно использовать фенс-бамперы, располагающиеся на каждой перекладине по отдельности.

меры игрушек, которые способствуют развитию тех или иных навыков.

- 1 мес.** Как таковые игрушки в этом возрасте ещё не нужны. Для ребёнка важны телесный контакт с родителями и их голос
- 2 мес.** Развитие зрительного анализатора:
- ✦ яркие красные или контрастные чёрно-белые игрушки
 - ✦ развивающий коврик с дугой и подвесками или игровая дуга Монтессори
- 3 мес.** Развитие крупной моторики:
- ✦ погремушки, удобные для удерживания в детской ручке — лёгкие, на длинной ножке
- 4 мес.** Развитие целенаправленных движений, захвата предметов:
- ✦ погремушки, которые можно держать обеими руками
 - ✦ ножное пианино
 - ✦ игрушки на присоске
 - ✦ неваляшки

До этого они хаотичны и очень не похожи на активности взрослого.

Глаза — тема отдельных страхов всех родителей новорождённых детей. Глазные мышцы ещё не окрепли, поэтому глазки у ребёнка до 3–6 месяцев могут периодически скашиваться, особенно при засыпании. После полугода у многих детей встречается ложное косоглазие — из-за складки у внутреннего уголка глаза. Можно воспользоваться фонариком или сфотографировать ребёнка со вспышкой и отметить отражение света относительно зрачков. При истинном косоглазии оно несимметрично.

☹ Моя мама и свекровь советуют не приучать ребёнка к рукам. Дочке 1 месяц, и я заметила, что чем больше ношу, тем больше ей нужно, иногда по несколько часов не могу её положить. Только отпускаю руки — крик. Как отучить ребёнка от этого?

Отвечая на некоторые вопросы родителей, я люблю проводить аналогии со взрослыми людьми. Так становится сразу нагляд-

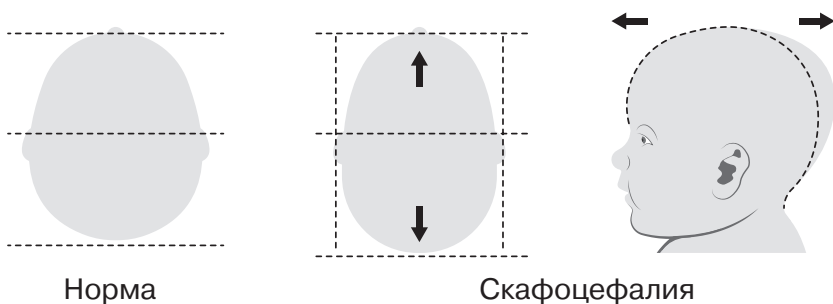
го в ребёнке. В месяц проходили невролога — сказали, здоров. А в три месяца попали к другому врачу, она сказала, что у ребёнка тонус, и поставила ППЦНС. Сейчас лечимся. Скажите, это пройдёт?

Если ребёнок был благополучно выписан из роддома, здоров в 1 месяц, то ППЦНС в 3 месяца у него уже никак не может возникнуть. Либо он здоров, ибо тонус у всех людей ДОЛЖЕН быть, либо это нельзя называть ППЦНС.

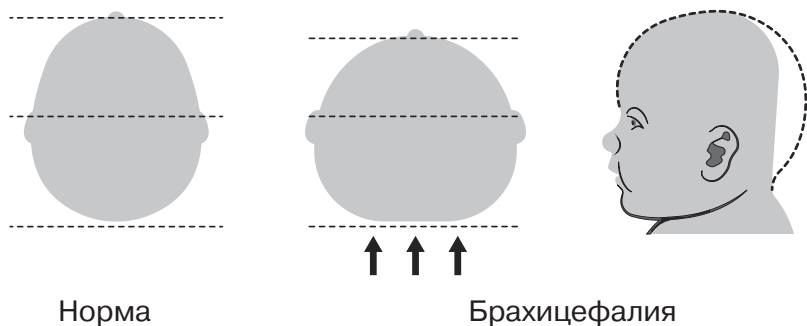
⬇ Кого ни послушаю — все лечат гипертонус. Может, и моему ребёнку нужно? Сейчас 1,5 месяца.

Я уже упоминала автономную и экстрамидную нервную системы. Также существует пирамидная нервная система, отвечающая за активные движения. Головной мозг передаёт сигналы мышцам по двигательным нервам. Можно представить их подобными электрическим проводам. И каждый такой «провод» покрывается оболочкой — миелином. К моменту рождения этот процесс (миели-

Скафоцефалия — раннее сращение сагиттального шва, характеризующееся увеличением черепа в передне-заднем диаметре, а голова сужается;



Брахицефалия — раннее сращение венечного и ламбдовидного швов, характеризующееся увеличением черепа в поперечном диаметре;



если ввести первой хотя бы одну дозу инактивированной вакцины.

Инактивированные вакцины — в виде инъекций существуют в виде отдельных препаратов («Полимилекс», «БиВак Полио») и в составе комбинированных («Пентаксим», «Инфанрикс Гекса»).

А МЫ КОГДА-НИБУДЬ ВЫСПИМСЯ?

⬇ Как должен спать ребёнок в 1 месяц? У меня получается уложить только с грудью, на руках. Как только пытаюсь переложить — сразу просыпается, плачет.

До 3–4 месяцев у ребёнка ещё не функционирует система регуляции сна: не выделяются гормоны сна, нет цикличности, невозможно установить режим. Ещё это время называют периодом донашивания или четвёртым триместром беременности.

В этот период для сна ребёнку необходимо воссоздавать знакомые для него внутриутробные условия: тепло материнского тела (то есть на руках как раз очень подходит),

Нормы сна для доношенных детей

Возраст	Всего сна в сутки, часов	Ночью	Днём	Кол-во дневных снов	Продолжительность бодрствования
1 мес.	14–19	8–10	6–9	3–6	40 мин–1 ч
2 мес.	14–17	8–10	6–7	3–4	1–1.20
3 мес.	14–16	9–11	5	3–4	1.20–1.30
4 мес.	14–16	10–11	4–5	3	1.30–2
5 мес.	13–16	10–12	3–4	2–3	2–2.15
6 мес.	13–16	10–12	3–4	2–3	2.15–2.45
7 мес.	13–15.30	10–12	3–3.30	2–3	2.30–3
8 мес.	13–15.30	10–12	3–3.30	2–3	3–3.30
9 мес.	12–15.30	10–12	2–3	2–3	3–3.30
10 мес.	12–15	10–12	2–3	2–3	3.30–4
11 мес.	12–13.30	10–11	2–2.30	1–2	3.30–4.30
12 мес.	12–13	10–11	2	1–2	4–4.30

(Мизинец левой руки прижимаем к мизинцу правой руки.)

И зайчиха пришла,
Зайку спать позвала!

(Безымянный палец левой руки прижимаем к безымянному пальцу правой руки.)

Вот лисица пришла
И лисёнка позвала!

(Средний палец левой руки прижимаем к среднему пальцу правой руки.)

Волк с волчицею тут
И волчонка зовут!

(Указательный палец левой руки прижимаем к указательному пальцу правой руки.)

И медведица пришла,
Межвежонка нашла!

(Большой палец левой руки прижимаем к большому пальцу правой руки.)

Глава 2

Вопросы о раннем возрасте

ПЕРВОПРОХОДЦЫ

- ⬇️ Сыну 1 год 2 месяца. Не ходит сам — только за руку и вдоль дивана. Как ему помочь?

Начну с того, что навык самостоятельной ходьбы, согласно нормам ВОЗ, может развиваться до 18 месяцев. В год никто ходить не обязан. И даже если в 18 месяцев ребёнок самостоятельно ещё не пошёл, это само по себе ещё ничего не означает. Стоит посетить невролога, оценить мышечный тонус, рефлексы, силу мышц, координацию; возможно, и ортопеда для исключения заболеваний костей и суставов. Для назначения лечения нужен конкретный диагноз. В подобном случае должно смутить назначение витаминов, ноотропных препаратов, остеопатии и физиолечения в виде электрофореза, СМТ или парафинолечения. Наиболее сомнительно всё это выглядит, если ребёнок ползает, ходит у опоры и за руку — возможно, ему стоит дать ещё времени.

✦ некоторые дети с аутизмом, хотя и имели некоторые особенности развития, не соответствовали критериям постановки диагноза до возраста 24 месяцев, иногда — до 36;

✦ средний возраст установления диагноза — 24,2 месяца*.

Для расстройств аутистического спектра характерен регресс навыков — то есть до определённого возраста ребёнок развивается нормально, а затем теряет навыки коммуникации. И этот момент может совпасть по времени с вакцинацией, острой инфекцией, оперативным вмешательством или стрессом.

🕒 Ребёнок 3,5 года. Произносит только отдельные слоги. С 2,5 лет ходим к неврологу, пили лекарства — без улучшения. Обратились к остеопату. Она сказала, что нет речи из-за зажима подъязычного нерва. На сеансе ле-

* *Ozonoff S., Young G.S., Carter A., Messinger D., Yirmiya N., et al. (2011b). Recurrence risk for autism spectrum disorders: A Baby Siblings Research Consortium study. Pediatrics, 128, e488-e495.*

1. Характер боли:




давящая/пульсирующая/колющая.

2. Локализация:

по всей голове/в висках/в лобной области/в затылочной области.

3. Интенсивность головной боли.

Оптимально — оценить по 10-балльной шкале визуальной-аналоговой шкалы оценки боли (ВАШ).

Боль	Характеристика боли	Баллы	Визуальная шкала
НЕТ	Ничего не беспокоит	0	
СЛАБАЯ	Не мешает в повседневной работе	1 2	
УМЕРЕННАЯ	Мешает выполнять работу	3 4	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда я показала черновик этой книги своему мужу, он сказал:

— Если прочитать это всё, то и к неврологу на приём ходить не придётся.

— И что, теперь я останусь без работы? — испуганно спросила я.

— Нет, не останешься! Потому что здесь много, и вряд ли кто-то это до конца прочитает!

Так вот, если вы всё-таки добрались до заключения, обязательно напишите мне об этом в соцсетях — мне будет очень приятно, да и супругу сообщу, что он был не прав — это тоже, как вы понимаете, всегда приятно!

Очень надеюсь, что книга была вам полезна и мне удалось охватить все важные темы. А если вдруг нет — ещё больше ответов в моём блоге сообщества ВКонтакте и телеграм-канале!

Всех обняла!
Ваша Ольга Кельн
