



Елена Лукашева

Здоровый ребёнок

Настольная книга заботливой мамы

Врач-педиатр, автор блога @doclenaaa
(более 54 тыс. подписчиков)



МОСКВА
2021

УДК 616-053.2

ББК 57.33

Л84

Литературный редактор *И. Видревич*

Художественное оформление обложки *А. Рысухиной*

Лукашева, Елена Михайловна.

Л84 **Здоровый ребёнок. Настольная книга заботливой мамы / Елена Лукашева.** — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с.

ISBN 978-5-04-118195-6

А вы знаете, как правильно кормить и лечить ребенка? Нужно ли ему делать прививки, как помочь, когда режутся зубки, каким должно быть содержание подгузника... Интересно? Дальше будет еще интереснее! Ведь это всего лишь малая часть вопросов, занимающих умы молодых родителей. Информации вокруг — море, но как научиться плавать, когда, с одной стороны, гигантские волны слухов и домыслов, с другой — рифы добрых советов из народной медицины? Да и времени не так много, по сравнению с тем, сколько тем надо изучить. Теперь у вас в руках «спасательный круг» — книга практикующего педиатра Елены Лукашевой. Она значительно облегчит вам жизнь, даст четкие и конкретные ответы на все, что вас волнует, практически снабдит пошаговой инструкцией к «правильной эксплуатации» ребенка. Автор поделилась своими знаниями и опытом, а также экспертным мнением по многим спорным вопросам, и все это ради того, чтобы помочь папам и мамам пройти этот новый для них путь как можно легче. Читайте, изучайте, получайте знания — и счастливого вам родительства!

УДК 616-053.2

ББК 57.33

© Лукашева Е., 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-118195-6

СОДЕРЖАНИЕ

Родителям	8
Глава 1. Встреча с малышом	11
Немного о подготовке к родам.	
«Модные» тенденции	13
Важные моменты про ГВ	16
Донорское грудное молоко в РФ	22
Что делать, если возникают трудности с грудным вскармливанием?	24
Как понять, хватает или не хватает молока?	27
Лактостаз	28
Как правильно прикладывать ребенка к груди?	31
Бутылочки и соски	31
Что делать, если все равно не получается кормить грудью?	32
Глава 2. Искусственное вскармливание	41
Как подобрать смесь, если это необходимо?	43
Антирефлюксные смеси и срыгивания у детей	55
Глава 3. Прикорм	61
С чего начинать?	66
Когда вводить кусочки?	71

Глава 4. Прививки	75
Стоит ли прививаться?	77
Как вакцинироваться, если есть все возможности и условия?	82
Несколько слов о вакцинах	87
Мифы о вакцинации и самые распространенные вопросы про прививки	89
Глава 5. Медицинские отводы	105
Ложные медотводы	112
Ложный медотвод «по детской неврологии»	116
Почему надо прививаться от... ..	120
Глава 6. Про детскую кожу	131
Нормальные состояния для младенцев, которые могут напугать взрослых	133
Желтуха новорожденных	142
Пеленочный дерматит	144
Атопический дерматит	148
Диета кормящей мамы	151
Глава 7. Гигиена ребенка	155
Глава 8. Прорезывание зубов	163
Глава 9. Колики	169
Глава 10. ОРВИ	177
С чего начать лечение простуды или ОРВИ?	180
Как и чем лечиться?	181
Осложнения при ОРВИ	201
Глава 11. ЖКТ ребенка	203

Что считается нормой?	205
Диарея	206
Запоры	214
Кровь в стуле ребенка	220
Глава 12. Сон ребенка	227
Основные причины нарушения сна	230
Сон в автокресле и коляске	236
Глава 13. Приучение к горшку	239
Когда стоит начинать приучение к горшку?	242
Как выбрать горшок?	245
Глава 14. Пугающие состояния	247
СВДС (синдром внезапной детской смерти)	249
Синдром детского сотрясения (СДС)	255
Фебрильные судороги	258
Первая помощь	261
Глава 15. Как выжить в первый год жизни ребенка?	267
Вместо заключения	277
Библиографический список	284

РОДИТЕЛЯМ

СЕЙЧАС вы находитесь на стадии ожидания малыша, и, скорее всего, ваша радость смешивается с тревогой и множеством вопросов, что же делать после его рождения. Я с удовольствием готова вам помочь и очень хочу верить, что моя книга сделает вашу жизнь в каких-то аспектах проще.

Меня зовут Лена Лукашева, и я являюсь практикующим врачом-педиатром. Здесь мы будем говорить о детях и о том, «что вообще с ними делать, а чего делать не стоит». И про мам. И немного про пап. И про разные медицинские вопросы.

Когда ждешь малыша, в голове рождается миллион вопросов. Когда он появляется на свет, их становится еще больше... Кстати, хороший вариант — записывать вновь прибывшие в голову вопросы и задавать их своему врачу на приеме. Что-то мы разберем прямо в книге, и тогда вы будете уже теми самыми родителями, которые знают, что делать.

Подробно поговорим про грудное вскармливание, вакцинацию, различные состояния, которые бывают у всех (по крайней мере, у большинства детей), про

детские болезни, про то, как ослабить родительскую тревогу и так далее. Еще обсудим самые часто встречающиеся вопросы, которые беспокоят большинство родителей.

Например:

- Как наладить грудное вскармливание и как поступить, если не получается?
- Что делать с коликами у малышей и как понять, что это колики?
- Что делать с болезненным прорезыванием зубов? А чего делать ни в коем случае нельзя?
- Как быть с «народными» методами лечения и исторически сложившимися «ритуалами» (например, один из таких — «не гулять, не купать» во время болезни или после вакцинации)?
- Как разобраться с вопросами вакцинации? Нужны ли прививки сверх календаря? И можно ли вообще не делать прививки?
- Поговорим про запоры, про кишечные и респираторные инфекции, про судороги на фоне температуры (фебрильные), про кашель, температуру, анализы, мамину усталость и выгорание родителей и еще обсудим множество разных важных вещей, которые сопровождают родительство.

Эта книга про то, как не сойти с ума в мире «полезных» советов и обилия информации. В конце вы

Родителям

найдете источники, которыми я пользовалась при написании и которыми я пользуюсь в повседневности. Если захотите изучить какую-то тему подробнее, вы всегда можете зайти туда и почитать.

Да, мы не можем сделать так, чтобы всегда все было идеально, как в рекламе детского йогурта, но... когда ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, быть родителем становится легче.

Поэтому вперед!

Глава 1

Встреча с малышом

НЕМНОГО О ПОДГОТОВКЕ К РОДАМ. «МОДНЫЕ» ТЕНДЕНЦИИ

В САМОМ начале книги хотела бы поделиться с вами мыслями на тему популярных советов в «Инстаграме», который прочно занял свое место среди «советчиков». Поэтому не могу обойти факт «моды», которой поддаются некоторые родители, вроде рожать дома, возможно, в присутствии доулы (помощницы в родах), съесть плаценту, закусить БАДами и так далее...

Да, минимизировать страх и облегчить роды доулы вполне могут. Однако есть одно очень важное «НО»! В большинстве своем женщины, которые причисляют себя к данной профессии, способны негативно влиять на будущих мам. В том плане, что нередко транслируется ложная медицинская информация, например, про опасность вакцинации, ложные представления об оказании помощи младенцам или уходе за ними, иногда настойчивые убеждения, что роды должны проходить дома и так далее. На самом деле они не имеют права принимать роды или давать медицинские или врачебные советы, так как не имеют необходимой квалификации. А псевдоме-

Глава 1

дицинские данные способны оказаться опасными для мамы и малыша. Женщина в период беременности, во время родов или сразу после уязвима, ей важна поддержка и внимание. Когда мама видит врага в официальной медицине, это может подтолкнуть ее к альтернативной, ведь там она может найти психологический комфорт, внимание, участие. А по сути это очень часто приводит к жестким и жестоким последствиям.

Кстати, за все время я встречала только одну (!) доулу из целой армии представителей профессии, которая была сторонницей доказательной медицины и не пропагандировала какие-либо нетрадиционные методы, которые могут навредить. Однако данный случай, скорее, удивительно приятное исключение.

Хочу обратиться ко всем сотрудникам роддомов и женских консультаций, если эта книга попадет к ним в руки. Я знаю, что наша система здравоохранения далеко не совершенна, но мы можем постараться отнестись с максимальным участием и заботой к пациентам, чтобы личное отношение не повлияло на отношение к официальной медицине.

Дорогие родители, если хотите привлечь к родам помощницу или доулу, убедитесь, что она не пытается донести какую-то антинаучную информацию или убедить во вреде официальной медицины. Что вас должно насторожить:

Встреча с малышом

- если настоятельно советуют рожать дома и отказаться от медицинской помощи;
- если рассказывают про вред вакцинации или ведется риторика: «я своих детей не прививаю и вообще не советую, но вы решайте сами» — это манипуляция;
- если предлагают сомнительные процедуры в виде кровопусканий, пиявок, тейпирования, поедания плаценты, танцев с бубнами, открывания чакр и прочее;
- если настойчиво призывают отказаться от каких-либо манипуляций в роддоме, например, кесарева по показаниям или укола витамина К новорожденному.

Все это должно стать звоночком, что лучше как можно скорее прекратить контакт с такого рода «специалистом». Если хочется поддержки в родах, обсудите со своими близкими возможность принять участие, находиться с вами рядом в столь важный момент и держать за руку.

В некоторых роддомах сейчас создаются все условия для разных вариантов: минимальные вмешательства, без обезболивания, если мама стремится к этому, роды в воде, различные средства типа фитболов, качелей и других предметов для облегчения схваток. Все можно заранее обсудить с врачом, особенно если есть возможность рожать платно. Однако в случае, если на каком-то этапе что-то пойдет не так, вам ока-