

Фёдор
Катасонов

Федиатрия

Что делать, если
у вас ребенок

Individuum
Москва, 2026

УДК 616-053.2

ББК 57.3

К29

Катасонов, Фёдор.

К29 Федиатрия. Что делать, если у вас ребенок / Фёдор Катасонов. —
М.: Individuum, Эксмо, 2026. — 416 с.: ил.

ISBN 978-5-6048295-2-3

Педиатр Фёдор Катасонов, автор популярного телеграм-канала «Федиатрия», не только лечит детей, но и успокаивает их родителей, доступно объясняя, почему детское здоровье гораздо крепче их собственного. Катасонов разбирает вопросы, которые беспокоят многих мам и пап (в том числе будущих!): как подготовиться к родам? Как выбрать хорошего доктора? Как работает иммунитет? А что с прививками? Чтение «Федиатрии» будет полезно всем, кто заботится о здоровье — своем и близких, а также поможет сберечь ваши деньги и нервы. В издании «Федиатрии» в твердой обложке, способной выдержать даже самый бурный натиск ребенка, вы найдете много нового: в главах об аутизме, вакцинах, витамине D, детских чекапах и о завершении грудного вскармливания уточнены рекомендации в соответствии с актуальными научными данными. А еще есть указатель с ключевыми словами, который поможет быстрее разбираться с проблемами, возникающими в жизни детей и их родителей.

УДК 616-053.2

ББК 57.3

© Фёдор Катасонов, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019, 2026

ISBN 978-5-6048295-2-3

Individuum®

Оглавление

Часть I. Состояние медицины

- 19 Глава 1. От мнения к доказательствам
24 *Ограничения доказательной медицины*
- 30 Глава 2. Эволюция авторитета
- 34 Глава 3. Что такое хороший врач
- 42 Глава 4. Как врач принимает решения
- 45 Глава 5. Признаки плохого педиатра
- 52 Глава 6. Как общаться с врачом
- 59 Глава 7. Как правильно ходить к врачу
- 63 Глава 8. Сага об атавизмах русского
народного здравоохранения
63 *Миф о бесплатной медицине* • 66 *Плач о вызовах
на дом* • 69 *Сказ о терпении и выборе* • 71 *Быль о мотивации
российского врача* • 79 *Послесловие о справках*
- 80 Глава 9. Пара слов о шарлатанских практиках

Часть II. Подход к ребенку

- 89 Глава 10. Цель воспитания
- 93 Глава 11. Сведение к норме
- 97 Глава 12. Главный вопрос
- 100 Глава 13. Не развивать!
- 103 Глава 14. Как не навредить психике ребенка
103 *Привязанность* • 108 *Слом устаревшей парадигмы*

Часть III. Здоровье

- 115 Глава 15. До родов. Как не навредить ребенку во время беременности
115 *Пара слов про токсикоз* • 116 *Понятие о пренатальном стрессе* • 118 *Понятие о врожденных патологиях* • 123 *Аутизм* • 139 *Пренатальный консьюмеризм*
- 149 Глава 16. В роддоме. Краткая информация для мам
- 152 Глава 17. Маленькая профилактика большой проблемы, или Сказ о витамине К
- 157 Глава 18. Забытая забота. Мужьям и партнерам недавно родивших мам
- 162 Глава 19. Климат и одежда
- 167 Глава 20. Гигиена грудного ребенка
- 171 Глава 21. Грудное вскармливание
171 *Зачем кормить грудью* • 172 *Как помочь лактации* • 175 *Грудное вскармливание и болезни мамы* • 176 *Когда завершать грудное вскармливание*
- 188 Глава 22. Проблема, но не патология
188 *Колики* • 190 *Младенческие прыщи* • 192 *Лактазная недостаточность* • 193 *Зубы*
- 195 Глава 23. Сон
- 200 Глава 24. Еда
200 *Прикорм: зачем он нужен и когда его вводить* • 204 *«Общество чистых тарелок» распускается*
- 208 Глава 25. Как «укрепить иммунитет»
- 212 Глава 26. Самый важный витамин
- 217 Глава 27. Невротизирующее обследование
220 *Анализы и обследования, которые не надо проходить без показаний* • 224 *Какие анализы не надо сдавать вообще никогда*
- 226 Глава 28. Профилактика или профанация? Что такое скрининги и какие из них нужны детям
237 *Полезные скрининги в роддоме* • 239 *Полезные скрининги в клинике* • 243 *Сомнительные, но*

распространенные скрининги • 244 Полезные домашние скрининги • 245 Бесплезно-вредные скрининги

249 Глава 29. Про безопасность

249 Безопасность дома • 252 Про ценность невмешательства

Часть IV. Вакцинация

259 Глава 30. Как работает иммунитет.

Эволюция в миниатюре

266 Глава 31. Почему прививки вызывают вопросы

271 Глава 32. Какой календарь выбрать

274 Глава 33. Принципы составления индивидуального календаря прививок

274 Количество уколов и инфекций за один раз • 275 Сочетаемость разных вакцин • 276 Продолжение прерванной вакцинации • 276 Вакцинация при наличии специфического иммунитета • 278 Взаимозаменяемость вакцин • 278 Интервалы между прививками

281 Глава 34. Почему лучше делать много прививок одновременно

287 Глава 35. Про анализы перед вакцинацией

290 Глава 36. Вокруг вакцинации

293 Глава 37. Плюсы и минусы отложенной вакцинации

294 Минусы • 296 Плюсы • 298 Выводы

299 Глава 38. В двух словах об инфекциях и прививках от них

299 Туберкулез (БЦЖ) • 301 Гепатит В • 303 Пневмококк • 304 Коклюш, дифтерия, столбняк • 306 Полиомиелит • 308 Гемофильная инфекция типа В • 308 Ротавирус • 309 Менингококк • 310 Корь, краснуха, эпидемический паротит (свинка) • 313 Гепатит А • 313 Грипп

315 Глава 39. Несколько мыслей про ветрянку

318 Глава 40. Как избавить целый континент от рака (про иммунизацию от ВПЧ)

326 Глава 41. Дополнительная защита

327 Клещевой энцефалит • 328 Брюшной тиф • 329 Бешенство

Часть V. Кратко о болезнях

- 333 Глава 42. Алгоритм действий при лихорадке
- 338 Глава 43. Три вопроса об ОРВИ (и три неутешительных ответа)
- 340 Глава 44. Что лечить, а что не лечить при ОРВИ
340 Насморк • 341 Горло • 342 Кашель
- 344 Глава 45. Жаропонижение
344 Как измерять температуру? • 344 Зачем измерять температуру? • 345 Как решить, надо ли снижать температуру? • 345 Как снижать температуру? • 346 Какую форму препарата использовать? • 346 Как их дозировать? • 347 Что делать, если прошел час, а температура не снижается? • 347 А когда звать скорую? • 348 Так что же, мне сидеть сложа руки, пока у ребенка жар?
- 349 Глава 46. Контроль боли
- 351 Глава 47. Что надо знать про антибиотики
351 Неправомерное назначение и устойчивость к антибиотикам • 353 Сакральное знание про антибиотики
- 355 Глава 48. Что надо знать про мочевые инфекции
356 Острый цистит • 356 Острый пиелонефрит
- 359 Глава 49. Что надо знать про кишечные инфекции
- 362 Глава 50. Запоры
- 365 Глава 51. Что надо знать об атопическом дерматите
365 Атопический дерматит – кожное состояние • 366 Атопический дерматит – не аллергия • 366 Атопический дерматит не лечится диетой • 367 Атопический дерматит нельзя вылечить • 368 Гормоны не страшны • 368 Атопический дерматит – не повод для медотвода
- 369 Глава 52. Ужас, летящий на крыльях ночи (о ложном крупе)
- 376 Глава 53. Ковид у детей

Часть VI. Путешествия и переезд

- 381 Глава 54. Аптечка
- 384 Глава 55. Миф об акклиматизации

390	Глава 56. Как на ребенка влияет переезд
392	Плюсы и минусы переезда • 394 Что же делать?
399	Послесловие и благодарности
401	Приложение. Список полезных книг
409	Указатель

*Моему дяде Ростиславу Тронину (1966–2012),
прекрасному врачу, который за руку
привел меня в медицину*

Предисловие

Привет, друзья!

Вы держите в руках третье издание книги для родителей со странным названием «Федиатрия», которое она получила, когда выросла из одноименного авторского блога*. Я завел этот блог еще в 2011 году на фоне информационного вакуума, с которым постоянно сталкивался как «полевой работник». Проработав больше 15 лет сначала в массовой городской, а потом в элитной частной медицине, я увидел, что, независимо от образования, уровня дохода или места проживания, все родители не знают примерно одно и то же, и пора бы кому-то им это рассказать.

Так родился блог, а в 2018 году – книга, которая стала бестселлером и требует уже новой ревизии, потому что медицинские знания развиваются с небывалой скоростью.

Что же обновляется в этой версии?

Второе издание было расширено во многом за счет глав, касающихся пандемии. Поскольку сегодня они потеряли актуальность, в этом издании мы их сократили.

Внедрение в мировую практику новой классификации психических расстройств (DSM-V), а также появление свежих данных о причинах аутизма побудили радикально переписать соответствующую главу.

Все больше массивных данных о витамине D заставляют пересмотреть рекомендации, которые были даны в соответствующей главе.

* <https://t.me/fediatrix>

Резко изменившаяся обстановка в мире затронула и массовую вакцинацию. Сведения о вакцинах также актуализированы.

Расширены главы о завершении грудного вскармливания и о детских чекапах.

За время, прошедшее с выхода первого издания (оно носило подзаголовок «Нетревожный подход к ребенку» и полностью оправдывало это название, судя по многочисленным отзывам), понятие «доказательная медицина» пережило взлет и уже изрядно поистрепалось. Однако пока в умах царит ее альтернатива – медицина сакрального знания – мне приходится употреблять этот термин и дальше. Как я писал уже тогда, в предисловии к первой версии книги, придет время от него отказаться и заменить на просто «медицину», но сегодня оно еще не пришло. Еще много работает врачей, которым не зазорно назначить лечение без доказанной эффективности или подтвержденной безопасности. Еще много в умах пациентов старых мифов и верований. Доказательность еще требует ярлыка, чтобы отличаться от всего этого неошаманизма.

Любимая мной особенность доказательной педиатрии – это отказ от множества лекарств и методов лечения, потому что они неэффективны или небезопасны. Эта книжка отражает современные представления о самых частых болезнях и состояниях, а также расширяет понятие нормы. Она написана, чтобы на основании многократно проверенной информации родители перестали совершать лишние действия, не вредили, не приучали ребенка к лечению, не трогали то, что исправится само.

Эта книга отражает мою личную профессиональную философию, мой подход к воспитанию и здоровью детей. Он испытан не только моей врачебной практикой, но и семьей: у меня растут две дочки, на которых я могу проверять действенность собственных рекомендаций. Этот подход основан на современных медицинских и психологических знаниях, но некоторые

идеи, которые вы прочитаете, мои собственные, а значит, как любое мнение, они могут вызвать несогласие и отторжение. Ну и хорошо! Главное в любой науке — отсутствие догмы.

Основная цель моей книги — снизить вашу родительскую тревожность и уменьшить затраты энергии на совершенно бесполезные действия, которые в огромном количестве совершаются молодыми родителями из благих побуждений. Для этого я расскажу, что делать совершенно необязательно, а что — действительно нужно. Я отлично понимаю, что мои взгляды подойдут не всем. Я искренне верю, что можно стать спокойнее и счастливее, если не поддаваться невротизации, не отказываясь от контроля за всеми аспектами роста вашего ребенка. Однако иногда уровень тревоги настолько высок, что тотальный контроль является важным и чуть ли не единственным инструментом, позволяющим не впасть в панику по каждому пустяку. настолько тревожным родителям не поможет чтение моей книги. Я рекомендую в таких случаях обращаться к психотерапевту, потому что избыточная тревожность родителей — один из главных факторов, мешающих детскому благополучию.