



КАК ЗДОРОВО,  
КОГДА РЕБЕНОК  
ЗДОРОВ!

**Книга обо всем  
для думающих родителей**



Издательство АСМ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
М32

**Мастрюков, Алексей.**

М32      Как здорово, когда ребенок здоров! Книга обо всем для думающих родителей / Алексей Мастрюков. — Москва : Издательство «АСТ», 2017. — 224 с.  
ISBN 978-5-17-102581-6.

Забота о детях — главный приоритет в жизни каждого родителя! Вот только когда малыш заболевает, бдительные мамы и папы начинают активно гуглить симптомы недуга, прикладывать к больному месту подорожник, заниматься самолечением, но никак не хотят включить голову и обратиться к врачу.

Эта книга — не справочник детских заболеваний и не панацея для чихающих и кашляющих. Это реальный способ привести разрозненные и отрывочные знания под единый знаменатель, ведь большая часть мам и пап знает очень много, но при этом — почти ничего конкретного. Все мы что-то знаем о гомеопатии, почитываем статьи про вред и пользу вакцинации, опасаемся вездесущей аллергии... но не понимаем, как применить свои обширные познания ребенку на пользу, а не во вред. Мы можем развеять наиболее важные заблуждения родителей и осветить вопросы, вызывающие самые бурные дискуссии. Поэтому во многом эта книга не только и не столько про медицину, сколько про здравый смысл, который часто так же важен, как хороший врач.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-102581-6.

© Мастрюков А.  
© ООО «Издательство АСТ»

---

— Предисловие —



В мире очень не хватает книги, в которой было бы системно изложено все, что касается здоровья детей — от рождения и до совершеннолетия, с примерами и рекомендациями профессионалов. Такая книга была бы незаменимым помощником всем, кто воспитывает молодое поколение и стремится обеспечить ему здоровое детство — без постоянных болезней, соплей и походов к врачу. На такую книгу родители могли бы положиться.

Так вот, эта книга — не такая. Ну то есть совершенно.

Мы не пытаемся сделать универсальное пособие по детскому здоровью — их уже достаточно много, но главное — родители и так все знают сами. Мы просто хотим помочь вам избежать самых распространенных ошибок, связанных с заботой о здоровье детей. Мы сделаем это в легкой и веселой манере.

# Предисловие

Мы нарочно разделили книгу на главы о различных популярных вопросах детского здоровья, не потрудившись связать их в систему. Иначе читатель мог бы ошибочно принять это издание за справочник по детской медицине. Ни в коем случае! Мы всего лишь хотим вместе с вами улыбнуться веселым моментам и анекдотическим ситуациям, которые так часто происходят с родителями растущих детей. Как мы надеемся, это даст вам повод хорошенько посмеяться — и, возможно, немного задуматься.

*О Как здорово, когда ребенок здоров!*

О

— Как быть —  
и что делать?



Две полоски, в один прекрасный день появляющиеся на тесте, отрезают для будущей мамы всю прошлую жизнь, причем два раза (их же две), чтобы уж наверняка. А новая жизнь — абсолютная terra incognita.

Пересечь эти две полоски — это как пересечь двойную сплошную на дороге: минимум на год отбирают права, и приходится много ходить пешком.

Как правило, уже на раннем сроке беременности будущая мама начинает вдумчивое исследование темы материнства и детского здоровья. Об этом написано множество книг, и главное — есть опыт, накопленный огромным количеством знакомых с детьми, так что недостатка в информации не возникает. Более того, ее так много, и она так противоречива, что почти любая мама запутывается в ней окончательно.

## Как быть и что делать?

Кормить грудью или нет?

Раннее развитие — это хорошо или плохо?

Нужно ли делать эти страшные прививки?

Когда и как вводить прикорм?

На все эти вопросы можно найти сколько угодно разных ответов, притом — из одинаково авторитетных источников. Иными словами, возникает проблема, характерная для любой попытки самообразования — нуча информации без всякой ее систематизации.

А ведь любая ответственная мама хочет быть готовой к этим вопросам. И поэтому, прочитав горы книг, сотни форумов и посетив десяток школ мам, женщина подходит к родам с таким информационным сумбуром в голове, который можно встретить только в стратегиях развития России до две тысячи какого-то года.

К большому сожалению, не существует действительно систематизированных, комплексных и быстрых курсов для мам, где рассказывалось бы обо всех существенных аспектах детского здоровья. Это приводит к тому, что большая часть мам знает очень много, но при этом — почти ничего конкретного.

При этом, как правило, родительский опыт с первым ребенком переносится на следующих, разве что — с не-

*Как здорово, когда ребенок здоров!*

которым упрощением, как в известном анекдоте: «Первый ребенок — все стираем, гладим, кипятим. Второй ребенок — стираем, иногда гладим, смотрим, чтобы не ел из миски кота. Третий ребенок — если ребенок поел из миски кота, то это проблемы кота!» Но даже личный опыт в этом вопросе отнюдь недостаточен.

Нашу клинику посещает большое количество многодетных семей — с пятью и даже шестью детьми, и все мамы этих семейств сходятся в одном: даже в одной семье все дети очень разные — по характеру, наследственности, здоровью. Поэтому просто применять опыт воспитания первого ребенка к последующим — это далеко не самый надежный путь.

Конечно, было бы хорошо написать книгу с системным подходом или разработать полноценный курс детеводства, но это практически невыполнимо по простой причине — все очень индивидуально. Универсальных советов для любых случаев, по сути, не существует. Поэтому такого курса нет.

Вернее, он называется «факультет педиатрии», и тамто действительно можно приобрести системный взгляд на детское здоровье. Вот только обучение на нем занимает 8 лет (с учетом ординатуры), а роды, все же, приходят чуть быстрее. Поэтому и нереально вместить все

## Как быть и что делать?

это в одну книгу — все-таки врачи учатся столько лет не просто так.

Таким образом, дать содержательный совет относительно здоровья именно вашего ребенка сможет только квалифицированный врач, который, во-первых, этому долго учился, а во-вторых, имеет опыт ведения и лечения не одного-двух детей (как ваши подружки), а многих тысяч.

Поэтому мы и не пытаемся составить универсальное пособие по здоровью детей — как минимум, это было бы лукавством. Но мы можем развеять наиболее важные на наш взгляд заблуждения родителей и осветить вопросы, вызывающие самые бурные дискуссии. Поэтому во многом эта книга не только и не столько про медицину, сколько про здравый смысл, который часто так же важен, как хороший врач.

*Как здорово, когда ребенок здоров!*

— Какой врач —  
самый важный  
для ребенка?



Психиатр. Для его родителей. Но мы, конечно, шутим, и психиатр не нужен — как правило, хватает просто грамотного психолога.

А если серьезно, едва ли не самое вредное для здоровья ребенка — его родители и их убеждения. Естественно, все родители стараются делать для детей лишь самое лучшее, но, к сожалению, часто благие намерения ведут в стационар.

Мы решили рассказать о самых распространенных случаях родительского экстремизма, намеренно превратив их в гиперболизированные истории. Все имена изменены, ситуации модифицированы, боль — оставлена.