

**СЕРГЕЙ.
БУТРИЙ**

Здоровье детей

**маленьких
и не очень**

руководство
для родителей
детей от **0**
до **16** лет



Москва

УДК 616-053.2
ББК 57.3
Б93

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
PinkPanda, Olga Khalizeva, nasharaga, CholladaArt, Simple Line,
GM Vector / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Бутрий, Сергей Александрович.

Б93 Здоровье детей маленьких и не очень : руководство для родителей
детей от 0 до 16 лет / Сергей Бутрий. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-205983-4

Эта книга — не только про инфекционные и соматические детские болезни, но и про сложные соматоформные расстройства, тревогу и выгорание родителей, расстройства питания у детей, недержание мочи и кала... Одним словом, автор делает большой акцент на «функциональных» заболеваниях. Книга пролет свет на состояния, которые не лечатся одним курсом таблеток или операцией, а требуют изменения образа жизни, поддержки ребенка и семьи, поведенческих вмешательств, обучения принятию неопределенности, составлению понятного семье плана действий и реалистичного прогноза.

УДК 616-053.2
ББК 57.3

ISBN 978-5-04-205983-4

© Бутрий С., текст, 2024
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ДЕТИ ПЕРВЫХ ЛЕТ	9
Глава о том, что такое «ребенок с повышенными потребностями».....	11
Глава об атопическом дерматите.....	18
Глава о пилоростенозе	26
Глава о проблемах с пупком.....	31
Глава о дивертикуле Меккеля.....	34
Глава о синдроме встрянутого младенца (Shaken Baby Syndrome, SBS).....	36
Глава про приступы дрожания, или Что еще может быть похожим на эпилепсию, но не являться ею?.....	39
Глава об инфантильных спазмах (синдром Веста).....	41
Глава о послеродовой депрессии.....	44
Глава о тепловой болезни (тепловом ударе и тепловом истощении) у детей	49
Глава об укусах насекомых	55
Глава о дерматофитии, или О расплате за любовь детей к уличным животным.....	61
Глава о болезнях, передаваемых клещами.....	64

Глава о бытовом травматизме	70
Глава о термических ожогах, лечении и профилактике	79
Глава о ночном сафари или домашней диагностике энтеробиоза	83
Глава о бронхообструкции (бронхоспазме)	86
Глава о дефиците железа	90
Глава про расстройства питания (PFD и ARFID).....	92
ДЕТИ ПОСТАРШЕ.....	101
Глава о ночных ужасах (Night Terrors) у детей	103
Глава об укачивании у детей в транспорте (Motion Sickness).....	107
Глава о навязчивых движениях.....	114
Глава о синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)	119
Глава об оппозиционно-вызывающем расстройстве, или «Осторожно, злые дети».....	124
Глава про поведенческие и эмоциональные расстройства в детском возрасте.....	127
Глава о синяках-«засосах» у детей	129
Глава о нормах экранного времени у детей.....	131
Глава о том, зачем педиатр направляет семью к детскому психиатру?	133
Глава о половом члене, или Неудобные вопросы от родителей мальчика	137

Глава о вульве, или Неудобные вопросы от родителей девочки	142
Глава про дневное недержание мочи.....	146
Глава про ночное недержание мочи.....	151
Глава о функциональном запоре.....	154
Глава про аллергический конъюнктивит у детей	159
Глава об острой крапивнице	162
Глава о парвовирусной инфекции	167
Глава о частых вопросах о менингококковой инфекции	170
Глава о том, когда удалять ребенку аденоиды	175
Глава о септическом артрите	177
Глава о ювенильном идиопатическом артрите	181
Глава об экстренной профилактике инфекционных заболеваний, передающихся через укусы животных.....	187
Глава про ожог борщевиком	190
Глава про лечение бородавок	193
ПОДРОСТКИ.....	197
Глава о здоровье подростков, психическом, и не только.....	199
Глава о раннем подростковом возрасте (10–13 лет).....	203
Глава о соматоформных расстройствах	205

Глава о доброкачественном субфебрилитете	209
Глава о хронической крапивнице	211
Глава о недифференцированной дисплазии соединительной ткани	215
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	218

Предисловие

Дорогие родители, я рад представить вам свою третью книгу, которая является, пожалуй, самой зрелой в серии моих книг для родителей. В ней я рассказываю не только про инфекционные и соматические детские болезни, но и про сложные соматоформные расстройства, тревогу и выгорание родителей, расстройства питания у детей, недержание мочи и кала, то есть делаю большой акцент на «функциональные» заболевания.

За последние годы ко мне обращались многие семьи, которые говорили: «Вы наша последняя надежда». Долгое время до этого они пытались обследовать и лечить ребенка у разных специалистов, но так и не получили точный диагноз и план лечения. Все снова и снова сводилось к дополнительным анализам, чтобы выявить соматическую болезнь, хотя проблема ребенка изначально была функциональной. Поэтому акцент моих интересов постепенно сместился в сторону таких болезней, — это видно по выбору диагнозов в книге.

Я надеюсь, что эта книга хотя бы немного прольет свет на заболевания, которые не лечатся одним курсом таблеток или операцией, а требуют изменения образа жизни, поддержки ребенка и семьи, поведенческих вмешательств, обучения принятию неопределенности, составлению понятного семье плана действий и реалистичного прогноза.

После выхода второй книги у меня накопилось большое количество постов в блоге. Перечитывая их теперь, я по-новому взглянул на эти темы, переосмыслил их из сегодняшнего дня. Адаптируя посты под книгу, я переписал многое в них с совсем другими акцентами, как мне кажется, более зрело и бережно.

В этой книге поднимаются темы, которые будут интересны и полезны родителям детей любого возраста: первых месяцев и лет жизни ребенка, родителям школьников и подростков. И мне было важно передать не только «матчасть» по этим заболеваниям и расстройствам, но и саму суть партнерства врача и семьи, подчеркнуть важность уважения к растущей автономии ребенка, использовать неосуждающий стиль общения с семьей и другими врачами (и родители, и врачи могут ошибаться, каждый заслуживает второй шанс).

Если вы давно читаете мой блог, эта книга будет вам интересна как сборник самых важных постов за последние пять лет. Если вы впервые нашли мой блог и он показался вам интересным, вам тем более пригодится эта книга.

Пусть ваши дети будут здоровы!

ДЕТИ ПЕРВЫХ ЛЕТ



ГЛАВА

О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ «РЕБЕНОК С ПОВЫШЕННЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ»

Многие родители, как начинающие, так и те, у кого уже есть другие дети, удивляются тому, как рано они начинают видеть в своем новорожденном ярко выраженную маленькую индивидуальность. Действительно, у младенцев бывают разные темпераменты, точно так же, как у взрослых. В то время как некоторые из этих крошечных человечков являются воплощением спокойствия и безопасности, когда все их потребности удовлетворены, другие (в тех же обстоятельствах) испытывают «повышенные потребности» и требуют гораздо больше родительского внимания.

Младенец с повышенными потребностями (ПП) часто бывает суетливым, требовательным и трудным. Он может вообще никогда не выглядеть счастливым и удовлетворенным, что, мягко говоря, утомляет и разочаровывает родителей.

Но вы не одиноки, и хотя может показаться, что конца всему этому не видно, это вовсе не означает, что у вас впереди 18 лет «этого кошмара». Многие родители проходят через такое испытание со своими детьми в течение первых двух лет их жизни. Но с правильными инструментами и стратегиями вы можете пережить эти ранние годы с неповрежденным рассудком.

Давайте начнем с азов: младенцы должны плакать, это норма. Они не могут ходить, говорить или есть самостоятельно, поэтому плач — единственный способ сообщить вам о своих потребностях. Но если у вас есть другие дети или вы имели опыт общения с чужими младенцами, вы можете почувствовать, что ваш ребенок плачет гораздо больше, чем «положено», — это первый признак. Чрезмерная плаксивость сама по себе не является основанием называть ребенка *high need babies* (ПП), но ее наличие должно насторожить родителей.

Помните: это не диагноз. Диагноза «ребенок с повышенными потребностями» не существует. Это не заболевание, и все дети время от времени капризничают. Приведенные ниже характеристики — это всего лишь индикаторы того, что в спектре поведения младенцев ваш ребенок может быть более нуждающимся во внимании, чем остальные. Обычно эти черты исчезают сами по себе, когда ваш ребенок достигает возраста 1–2 лет. Итак, остальные признаки.

1. ВАШ РЕБЕНОК НЕ СПИТ

По данным National Sleep Foundation (<https://thesleepdoctor.com/baby-sleep/>), новорожденные в идеале спят от 14 до 17 часов в сутки, а дети до 11 месяцев должны спать от 12 до 15 часов в сутки, хотя и не все эти часы подряд.

Если у вас ребенок с ПП, то сон для вас — это роскошь, которая не часто встречается в вашем доме. Это не значит, что ваш ребенок вообще не спит. Но в то время как другие дети спят от 2 до 5 часов подряд, сон вашего ребенка очень короткий. Он может просыпаться каждые 20 или 30 минут, с большой тревогой и рыданиями.

2. ВАШ РЕБЕНОК БОИТСЯ РАЗЛУКИ

Некоторая тревога разлуки совершенно нормальна, особенно в возрасте от 6 до 12 месяцев. Но со временем некоторые младенцы привыкают и почти не тревожатся, когда их оставляют на попечение родственников или няни. Если они чувствуют себя в безопасности и их потребности удовлетворены, они ведут себя спокойно и обыкновенно.

Однако ребенок с ПП может быть не таким адаптируемым. У него развивается сильная привязанность к своим родителям — и может даже показаться, что он сильно предпочитает одного родителя другому.

Из-за страха разлуки ваш ребенок хочет вас и только вас. Таким образом, любые попытки отдать их родственнику или даже второму родителю могут быть встречены криками, которые способны продолжаться до тех пор, пока вы не вернетесь.

3. ВАШ РЕБЕНОК НЕ БУДЕТ СПАТЬ ОДИН

Поскольку ребенок с ПП испытывает более сильную тревогу разлуки, он редко спит в своей комнате или в своей кроватке. Несмотря на все рекомендации педиатра, единственным выходом для вас может оказаться совместный сон, причем нередко в строго конкретном положении (я встречал матерей, которые месяцами спят в сидячем положении в кресле с младенцем на руках, а чтобы руки самопроизвольно не уронили младенца во сне, под ними лежат подушки; только так матери удается поспать несколько часов подряд, в любом другом положении ребенок просыпается каждые 20 минут и истошно кричит).

Следует напомнить тут, что совместный сон сопряжен с более высоким риском синдрома внезапной детской смерти и не рекомендуется педиатрами.

4. ВАШ РЕБЕНОК НЕНАВИДИТ ПОЕЗДКИ НА МАШИНЕ

Некоторые дети с ПП ненавидят любое замкнутое пространство и изоляцию, поэтому, как вы понимаете, поездки в автокресле могут быть их кошмаром.

В момент разлуки с вами (даже если расстояние между вами составляет от переднего сиденья автомобиля до заднего) и пребывания в тесном автокресле ваш ребенок может начать непрерывно нервничать и плакать с момента пристегивания в кресле до момента отстегивания.

5. ВАШ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

Вы можете почувствовать легкую зависть, когда увидите, как другие малыши счастливо сидят на качелях и в шезлонгах, пока их родители наслаждаются едой или беседой с другими взрослыми.

Когда ребенка с ПП оставляют наедине с собой, он становится возбужденным, напряженным и непрерывно плачет, пока его не возьмут на руки. Эти дети, как правило, очень активны. Они всегда двигаются, независимо от того, держат ли их на руках или оставляют в манеже. Они также могут часто двигаться во сне.

6. ВАШ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ СЕБЯ УСПОКОИТЬ

Научиться успокаивать себя — важный навык для младенцев. Это включает в себя сосание пустышки, игру руками или прослушивание успокаивающей музыки. Но, к сожалению, дети с ПП не умеют себя успокаивать сами, поэтому метод «выплакаться и успокоиться» обычно для них не работает.

Из-за своего темперамента эти дети будут часто суетиться, плакать и полагаться на родителей, чтобы те успокоили их. И иногда у этих детей развивается модель грудного вскармливания «для комфорта», а не вследствие голода.

7. ВАШ РЕБЕНОК ЧУВСТВИТЕЛЕН К ПРИКОСНОВЕНИЯМ

Некоторые младенцы с ПП нуждаются в постоянных поглаживаниях и требуют круглосуточного телесного контакта. Тем не менее другие из них избыточно чувствительны к прикосновениям и начинают плакать, когда их обнимают или кутают в одеяло. Обе эти крайности могут указывать на ребенка с ПП.

8. ВАШ РЕБЕНОК НЕ ЛЮБИТ СЛИШКОМ МНОГО СТИМУЛЯЦИИ

Некоторые младенцы могут спать при включенном радио или телевизоре и не вздрагивать от звука пылесоса или другого громкого шума. Эти звуки, однако, способны быть слишком громкими для ребенка с ПП. Такие дети могут становиться раздражительными в окружении большого количества людей.

Имейте также в виду, что некоторые дети с ПП, напротив, нуждаются в стимуляции, чтобы чувствовать себя спокойнее. И если это так, ваш ребенок может быть сильно взволнован дома, но успокоится, если вы выйдете на прогулку на улицу (родители таких детей иногда вынуждены, например, ночами возить их в автомобиле/коляске кругами по своему району, чтобы успокоить).

9. У ВАШЕГО РЕБЕНКА НЕТ РАСПОРЯДКА ДНЯ

Регулярный, последовательный распорядок может облегчить воспитание детей. Это поможет сохранить степень контроля и уменьшить стресс. Многим детям также полезен распорядок дня. Но, к сожалению, рутина не всегда работает при уходе за ребенком с ПП.

Если ваш ребенок непредсказуем, заставить его придерживаться распорядка дня сложно, если не невозможно. Они могут просыпаться, укладываться спать и принимать пищу в разное время каждый день.

10. ВАШ РЕБЕНОК НИКОГДА НЕ КАЖЕТСЯ СЧАСТЛИВЫМ ИЛИ ДОВОЛЬНЫМ

Если вы чувствуете, что ваш ребенок никогда не выглядит счастливым, у вас, скорее всего, ребенок с ПП.

Иногда вы можете чувствовать себя подавленной, опустошенной, разочарованной и виноватой. В такие моменты важно помнить, что вашей вины в типе темперамента вашего ребенка точно нет, и вы можете быть уверены, что с вами и вашим малышом все будет в порядке.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ РЕБЕНКОМ С КОЛИКАМИ И РЕБЕНКОМ С ПП?

Некоторые люди могут относиться к ребенку, страдающему коликами, как к ребенку с ПП, но между этими состояниями есть разница.

- ✗ Колики также могут вызывать частый продолжительный плач у младенцев (более 3 часов в день). Но когда у ребенка колики, его плач чаще вызван пищеварительным дискомфортом, возможно, из-за газов или аллергии на молоко. Язык тела ребенка, страдающего коликами, может указывать на боль в животе — выгибание спины, пинание ногами и выделение газов.
- ✗ Дети, страдающие коликами, могут иметь регулярный распорядок дня. Их не раздражают люди или шум, и они, как правило, не такие требовательные.
- ✗ Плач, вызванный коликами, имеет тенденцию успокаиваться в возрасте от 3 до 4 месяцев. Чрезмерный же плач ребенка с ПП может продолжаться в течение первого года жизни и дольше.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ОДНИХ ДЕТЕЙ БЫТЬ БОЛЕЕ НУЖДАЮЩИМИСЯ, ЧЕМ ДРУГИЕ?

Короткий ответ: мы не знаем. Важно помнить, что рождение ребенка с ПП происходит не потому, что вы сделали что-то не так. Правда в том, что некоторые дети просто рождаются более чувствительными, чем другие. И в результате перевозбуждение и стресс заставляют их реагировать по-разному.

Было высказано предположение, что возможные причины могут включать стресс во время внутриутробного периода или травматичные роды. У некоторых младенцев могут возникнуть повышенные потребности после того, как они испытали некоторую разлуку с матерью при рождении. Но в большинстве случаев нет четкого объяснения.

Каковы последствия рождения ребенка с повышенными потребностями?

Если ваш ребенок требовательный, настойчивый и с трудом адаптируется, вы можете опасаться, что в дальнейшей жизни у него возникнут проблемы с поведением.

Невозможно с уверенностью узнать, как темперамент ребенка повлияет на него позже. Некоторые исследователи предполагают, что чрезмерная суетливость в младенчестве может быть фактором риска синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), но это не значит, что ребенок «обречен» на СДВГ, в худшем случае у него лишь повышается риск. Большинство же таких младенцев вырастают в совершенно здоровых детей и взрослых.

СОВЕТЫ, КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОВЫШЕННЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ РЕБЕНКА

Вы не можете изменить темперамент или личность вашего ребенка. Лучшее, что вы можете сделать прямо сейчас, — это сохранять спокойствие, набраться терпения и подождать, пока потребности вашего ребенка изменятся. А пока — не потерять хладнокровие.

1. ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Когда ваш ребенок хочет только вас, вы можете чувствовать себя виноватой, оставляя его с другими членами семьи или няней, особенно если вы знаете, что он будет кричать. Но перерыв — это то, как вы можете перезарядиться и сохранять спокойствие; перерывы жизненно необходимы, хотя бы иногда.

Позвольте вашему партнеру, няне или семье время от времени взять на себя ответственность. Вздремните, прогуляйтесь или сходите на массаж. Да, ваш ребенок может плакать все время, пока вас нет. Но если вы уверены в способности опекуна сохранять спокойствие с беспокойным ребенком, не чувствуйте себя виноватой из-за разлуки.