

Содержание

Предисловие

Глава 1. Первый месяц с малышом

- Новоиспеченные родители
- Как меняется малыш
- Кожа малыша
- Особенности стула у новорожденных
- Хрипы и хрюканья
- Колики, или «ребенок плачет»
- Гноятся глаза
- Срыгивания
- Про пупок

ГЛАВА 2. КАК РАЗВИВАЕТСЯ РЕБЕНОК

- Рефлексы новорожденных
- Навыки новорожденных
- Что не является нормой у малышей
- Развитие детей после года
- Вес
- Рост
- Окружность головы
- Окружность грудной клетки
- Зубы
- Приучение к горшку
- Метод, ориентированный на ребенка. Метод Бразелтона

ГЛАВА 3. Уход за малышом

- Что купить до приезда малыша домой
- Про кроватку
- Про увлажнитель воздуха
- Про укачивание

Про купание
Про подмывание
Про подгузники
Про закаливание
Про тело
Про гуляние
Про пеленание
Про безопасность в доме. Безопасный быт
Детская аптечка

ГЛАВА 4. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Грудное вскармливание
Смешанное и искусственное вскармливание
Допаивание водой ребенка до года
Прикорм
Питание детей старше года

4 ►

ГЛАВА 5. СОН РЕБЕНКА

Сколько ребенок «должен» спать
Безопасный сон
Как понять, что ребенок хочет спать
Как подготовиться ко сну
Методики обучения сну

ГЛАВА 6. ВАКЦИНАЦИЯ

Состав вакцин
Противопоказания к вакцинации
Анализы и обследования перед вакцинацией
Идеальный график вакцинации
Про прививку от гепатита В
Про прививку от гриппа
Про прививку от полиомиелита
Про связь вакцинации с откатом в развитии и аутизмом
Вакцинация путешественников

ГЛАВА 7. Профилактические осмотры ребенка

Каких врачей нужно посещать

Какие обследования нужно сделать

Итоги профилактических осмотров

Таблица с осмотрами врачей и обследованиями ребенка по возрастам

Глава 8. Детский сад

В каком возрасте отдать ребенка в детский сад

Детский сад, иммунитет и болезни

Про частые инфекции в детском саду

Когда лучше воздержаться от похода в садик

Профилактические осмотры в детском саду

Вакцинация в детском саду

ГЛАВА 9. ПРО БОЛЕЗНИ

Как снижать температуру

«Красные флаги» простудных заболеваний

Что делать при ОРВИ

Детская розеола

Коксаки. Энтеровирус. Болезнь рука-нога-рот. Герпангина

Ветряная оспа (ветрянка)

Кишечная инфекция у детей

Аллергия на белок коровьего молока

Целиакия

Лактазная недостаточность. Непереносимость лактозы

Про запоры у детей

Травма головы

Защита от насекомых. Что делать, если ребенка укусили

Про фимоз у мальчиков

Про синехии у девочек

Заключение

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, дорогие родители, бабушки и дедушки. Меня зовут Андриянов Станислав Юлианович, и я врач-педиатр.

Идея написать книгу пришла после осознания того, сколько времени и сил тратят родители на изучение вопросов о здоровье ребенка. Вдобавок ко всему, советы в интернете и рекомендации докторов на очных приемах часто диаметрально противоположны, в результате чего голова совсем идет кругом, и не понятно, что делать с малышом.

На мой взгляд, родительство должно проходить спокойно и радостно, насколько это возможно. Три важных условия такого родительства может обеспечить врач-педиатр.

Первое из важнейших условий счастливого родительства — это иметь возможность как можно реже контактировать с медицинскими учреждениями: не сдавать кучу лишних анализов, не ходить без повода по врачам, не сидеть в очередях и не тратить время там, где в этом нет необходимости.

Второе важное условие — это четкое понимание ответа на вопрос «Что с моим ребенком?». Родители должны быть максимально проинформированы обо всех тонкостях здоровья малыша и ухода за ним. Любая неизвестность порождает страх и неуверенность. А страх, в свою очередь, приводит к необдуманным и вредным действиям.

Третье условие спокойного родительства — иметь доверенного доктора, к которому можно обратиться в любой момент. Я всегда остаюсь на связи со своими пациентами, даю свои контакты и разрешаю обращаться в случае необходимости, так как знаю — здоровье ребенка — вещь непредсказуемая и заранее знать, что и когда может произойти, просто невозможно.

На то, чтобы рассказать мамам и папам все необходимое о детях, не хватит и недели. Поэтому знания и опыт, накопленные за годы работы, я вкладываю в эту книгу. Она подойдет как родителям-новичкам, так и уже опытным.

Вы узнаете, что делать в первый месяц жизни малыша и какие бывают особенности развития детей. Обсудим питание, сон, вакцинацию. Затронем тему профилактических осмотров и детского сада. А в последней главе мы поговорим про распространенные болезни и проблемы у детей.

Как читать эту книгу?

Книга написана таким образом, что вы в любой момент можете обратиться к одной из глав и изучить только ту информацию, которая актуальна здесь и сейчас, при этом нет необходимости читать все от корки до корки.

Если тема одной главы переплетается с темой другой — я делаю пометку «подробнее об этом в такой-то главе».

Также прикрепляю QR-коды, на которые можно навести камеру телефона и перейти по ссылке. В них вы найдете наглядные примеры — картинки, фото и видео — касаясь темы повествования.

Я благодарю вас за доверие. Берегите себя и своих детей!

ГЛАВА 1.

Первый месяц с малышом

Как только в дом приезжает малыш, родители остаются с ним наедине. Нет никаких докторов рядом, чтобы в любой момент можно было задать вопрос о ребенке, как это было в роддоме. И тут-то начинается «веселье». Уже в первый день родители, порой, просто не понимают, как обращаться с ребенком и как вообще оценить, что с ним происходит.

Между тем с ребенком в этот период жизни постоянно «что-то не так»: прыщи, икает, сопит, кашляет и чихает, кожа желтая или красная, пупок не отвалился, кал непонятно какой, срыгивает, плачет, совершает непонятные движения, глаза гноятся и так далее. И ведь ребенок не может объяснить, что с ним происходит. Да и родители еще не умеют понимать его без слов. Очень легко растеряться и натворить ненужных дел.

Самое страшное, что может случиться, если не знать детские особенности — это вызвать скорую помощь, сотрудники которой запугают вас, что вдруг у ребенка что-то страшное и опасное, и отвезут в инфекционку, где высокая вероятность «что-нибудь подцепить»¹.

¹ В скорой помощи существует негласное правило — всех детей до года отвезти в больницу, независимо от повода к вызову. Чтобы родители не задавали вопросов — их проще запугать.

НОВОИСПЕЧЕННЫЕ РОДИТЕЛИ

Прежде чем говорить о малыше, я, по своей традиции, начинаю с родителей. Как у вас вообще дела? Как настроение? Какие есть страхи или переживания? Что ощущаете? Что чувствуете?

Мамы и особенно папы часто впадают в ступор от этих вопросов. Они растеряны, и более того — они даже не задумывались об этом, так как все внимание обращено на малыша. У пап бывает такое выражение лица, мол: «А что мне надо чувствовать? Скажите правильный ответ». Мой главный посыл — сначала мама и папа, а потом ребенок. Сначала заботимся о себе, потом — о другом.

Родители часто думают, что они плохие, не справляются и могут делать ребенку плохо. Если вы думаете, что вы плохая мать, то это, наоборот, означает, что вы точно хорошая мать, раз переживаете об этом. Никогда не вините себя за то, что вы какая-то не такая. Поверьте, какие бы ситуации с малышом ни происходили — такое уже случилось у огромного количества людей.

Родительство должно приносить удовольствие и повышать уровень счастья. Конечно, неприятности и неожиданности неизбежны, но если они превалируют, это не нормально — нужно разбираться.

Всем мамам обязательно надо пройти тест — Эдинбургская шкала послеродовой депрессии. Это не шутки — мамы после родов крайне уязвимы к депрессии. Эта болезнь не дает женщине

получать кайф от своего материнства и от малыша. Чтобы пройти тест, отсканируйте QR-код.



Также помните, первый год от рождения малыша — один из самых критических в отношениях, и очень много разводов приходится именно на этот период. Чтобы избежать этого, супруги должны разговаривать друг с другом. Мама не должна говорить папе: «Ой, отстань, ты не видишь, что я ребенком занимаюсь». И папа должен спрашивать о чувствах мамы, и о своих чувствах говорить.

Если в отношениях есть проблемы, не откладывайте их решение на потом. Я особенно хвалю семьи, которые не пускаю все на самотек, а обращаются к специалисту — психотерапевту, — чтобы найти утраченный общий язык.

Думаю, посыл вы поняли — не относимся равнодушно к себе, ко второй половинке и своим отношениям.

КАК МЕНЯЕТСЯ МАЛЫШ

Прежде чем рассказать про все особенности, я хочу, чтобы вы попробовали понять новорожденного малыша.

После рождения он сразу попадает в совершенно другую окружающую среду («экологический — психофизиологический стресс»), где значительно понижена температура по сравнению с внутриутробной («температурный стресс»), появляются гравитация («гравитационный стресс»), масса зрительных, тактильных, звуковых, вестибулярных и других раздражителей («сенсорный стресс»), необходим иной тип дыхания («оксидантный стресс») и способ получения питательных веществ («пищевой стресс»), что сопровождается изменениями практически во всех функциональных системах организма.

Представили себе этот стресс? Теперь организму малыша нужно адаптироваться. И этот период адаптации имеет свои особенности.

Что НОРМАЛЬНО для новорожденного малыша?

- хрюкать;
- пукать;
- сопеть;
- храпеть;
- стонать;
- кряхтеть;
- икать;

- срыгивать;
- много или мало какать;
- часто мочиться;
- пускать слюни;
- плакать или даже очень много плакать (ребенок по-другому общаться с внешним миром пока что не умеет);
- спать весь день и/или не спать всю ночь;
- трястись и вздрагивать;
- нагноение глаз;
- выделения из пениса или вульвы;
- косоглазие;
- не фиксировать взгляд;
- прыщи;
- желтуха;
- красная кожа и сильное шелушение;
- корочки в волосах;
- нагрубание сосков;
- красное пятно в подгузнике (от мочи);
- сильное вздутие живота.

И так далее...

Все вышеперечисленное связано с особенностями новорожденных и имеет временный характер. Новорожденный не настолько идеален, как вы можете думать.

Потеря массы тела. При рождении ребенок имеет массу тела больше, чем при выписке из роддома. Например, родился 3200 граммов, а при выписке — 3000 граммов. Это абсолютно нормально и происходит по нескольким причинам:

- изменение среды обитания малыша;
- потеря жидкости через кожу и при дыхании;
- лактация (выработка грудного молока) у мамы в первые дни налаживается не сразу;
- активность малыша резко возрастает (например, для малыша сосать грудь равносильно тяжелой тренировке в фитнес-зале, а внутриутробно так напрягаться не нужно было).

В норме ребенок может потерять до 10 % от первоначальной массы тела. А спустя 7 дней вес должен вернуться к тому значению, которое было при рождении. Если потеря массы тела больше, то нужно искать причину. Возможно, это болезнь, либо нарушение ухода и/или питания.

Температура тела и терморегуляция. Терморегуляция — способность поддерживать постоянную температура тела. Это происходит за счет механизмов теплоотдачи и теплообразования.

Когда ребенок находился в утробе матери, его организму не нужно было напрягаться, чтобы поддерживать постоянство температуры своего тела, так как это делала за него мама. Поэтому при рождении терморегуляция не может полноценно функционировать. Ребенок склонен как к перегреванию, так и к переохлаждению.

В основном многие родители боятся переохладить ребенка. В связи с этим, чаще всего случается именно общий перегрев, что тоже не очень хорошо. При перегреве ребенок может стать чересчур капризным или пугающе вялым, что порой приводит к вызову скорой помощи — во времена работы на скорой помощи я не раз выезжал на подобные обращения.

Половой криз. Еще одна из особенностей новорожденных — это половой криз. Половой криз — это нормальное физиологическое состояние, которое не является поводом для тревоги.

Проявляется в следующих формах:

1. Нагрубания молочных желез (физиологическая мастопатия). Под сосками ощущается что-то плотное, они немного возвышаются. Иногда может появиться капелька жидкости из соска — выдавливать ее нельзя!

2. Менструальноподобные выделения. У девочек иногда происходит что-то похожее на месячные, как у взрослых женщин. Из половой щели может выделяться примерно 1–2 мл крови на протяжении 2–3 дней.

3 Десквамативный вульвовагинит. Помимо крови, из половой щели новорожденных девочек может выделяться слизь. Это тоже норма.

4. У мальчиков иногда бывает отек наружных половых органов. Мошонка может казаться необычно большой. Также можно обнаружить выделения из пениса — смегма. Это тоже проходит само. Достаточно наблюдения — следить, чтобы с течением времени отек не усиливался.

Мочекислый инфаркт почек. Звучит очень страшно, и если сказать родителям на патронаже, что у ребенка мочекислый инфаркт почек, то случится катастрофа. На деле же это неудачное название доброкачественной особенности новорожденных. В результате этой особенности у новорожденных в почках образуются отложения мочевой кислоты. Она постепенно выводится и дает окраску мочи.

В первые 10 дней моча ребенка может иметь кирпичный цвет, и в подгузнике остаются красноватые следы, что может напугать родителей.

Никакого лечения не требуется. Проходит само. Опасности не представляет.

КОЖА МАЛЫША

Разберем особенности кожи у новорожденных:

- лососевые пятна;
- акне и милии;
- токсическая эритема;
- потница;
- желтуха;
- монголоидные пятна.

Лососевые пятна. Укус аиста. Поцелуй ангела. У многих детей можно увидеть красные пятна на лице — преимущественно на лбу, межбровной области, на спинке носа — это называется «поцелуй ангела». А если пятна на затылке — это называется «укус аиста» (будто аист нес ребенка, держа его за шею).

Это нормальное явление. Данные пятна связаны с особенностями сосудов у новорожденных — в этих местах они расширены, но точной причины не известно. Милые названия «укус аиста» и «поцелуй ангела» должны наталкивать родителей на идею того, что это не опасное состояние. «Укусы аиста» иногда остаются на всю жизнь, и они просто закрываются волосами, поэтому мы их не видим, а «поцелуй ангела» обычно проходят до 2 лет.

Тактика: ничего не нужно делать. Примеры проявлений можно посмотреть, отсканировав QR-код.



Акне новорожденных. Второе название — неонатальный цефалический пустулез. Звучит тоже страшно, но на деле ничего страшного нет. Причина такого явления не известна.

Элементы похожи на прыщи, как у подростков. Иногда акне легко спутать с потницей или с атопическим дерматитом. Некоторые дети уже рождаются с прыщами. А иногда они появляются спустя несколько недель.

Чаще всего акне располагается на:

- коже головы;
- щеках;
- носу;
- лбе;
- подбородке;
- шее.

Бывают случаи, когда акне может выглядеть очень пугающе. Наша задача состоит в том, чтобы понять, что это акне, и не начинать мучать ребенка и родителей лишними обследованиями и, тем более, ненужными лекарствами.

Тактика: ничего делать не нужно. Если появляется страх, что что-то с этими прыщами не так, то обращаемся к педиатру.

Примеры проявлений можно посмотреть, отсканировав QR-код.

