







НЕТРЕВОЖНЫЙ  
ПОДХОД

# ФЕДИАТРИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС РЕБЕНОК

Фёдор Катасонов

УДК 616-053.2

ББК 57.3

К29 Катасонов, Фёдор.

Федиатрия. Что делать, если у вас ребенок /

Фёдор Катасонов. 3-е изд., испр. и доп. — М.: Individuum,

Эксмо, 2026. — 400 с.: ил. — (Нетревожный подход).

ISBN 978-5-6047190-1-5

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 этом переиздании много нового: в главах об аутизме, вакцинах, витамине D, детских чекапах и о завершении грудного вскармливания уточнены рекомендации в соответствии с актуальными научными данными.

© Фёдор Катасонов, 2019, 2026

© Елена Перфилова, обложка, 2026

УДК 616-053.2

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019, 2026

ББК 57.3

Individuum ®

# Оглавление

11 Предисловие

## Часть I. Состояние медицины

17 Глава 1. От мнения к доказательствам

27 Глава 2. Эволюция авторитета

31 Глава 3. Что такое хороший врач

39 Глава 4. Как врач принимает решения

42 Глава 5. Признаки плохого педиатра

49 Глава 6. Как общаться с врачом

56 Глава 7. Как правильно ходить к врачу

60 Глава 8. Сага об атавизмах русского  
народного здравоохранения

77 Глава 9. Пара слов о шарлатанских практиках

## Часть II. Подход к ребенку

85 Глава 10. Цель воспитания

88 Глава 11. Сведение к норме

92 Глава 12. Главный вопрос

95 Глава 13. Не развивать!

98 Глава 14. Как не навредить психике ребенка

## Часть III. Здоровье

109 Глава 15. До родов. Как не навредить  
ребенку во время беременности

142 Глава 16. В роддоме. Краткая информация для мам

145 Глава 17. Маленькая профилактика большой  
проблемы, или Сказ о витамине К

- 150 Глава 18. Забытая забота. Мужьям  
и партнерам недавно родивших мам
- 155 Глава 19. Климат и одежда
- 160 Глава 20. Гигиена грудного ребенка
- 164 Глава 21. Грудное вскармливание
- 181 Глава 22. Проблема, но не патология
- 187 Глава 23. Сон
- 192 Глава 24. Еда
- 200 Глава 25. Как «укрепить иммунитет»
- 204 Глава 26. Самый важный витамин
- 209 Глава 27. Невротизирующее обследование
- 218 Глава 28. Профилактика или профанация? Что  
такое скрининги и какие из них нужны детям
- 241 Глава 29. Про безопасность

#### Часть IV. Вакцинация

- 251 Глава 30. Как работает иммунитет.  
Эволюция в миниатюре
- 258 Глава 31. Почему прививки вызывают вопросы
- 263 Глава 32. Какой календарь выбрать
- 266 Глава 33. Принципы составления  
индивидуального календаря прививок
- 273 Глава 34. Почему лучше делать много  
прививок одновременно
- 279 Глава 35. Про анализы перед вакцинацией
- 282 Глава 36. Вокруг вакцинации
- 285 Глава 37. Плюсы и минусы отложенной вакцинации
- 291 Глава 38. В двух словах об инфекциях  
и прививках от них
- 307 Глава 39. Несколько мыслей про ветрянку
- 310 Глава 40. Как избавить целый континент  
от рака (про иммунизацию от ВПЧ)
- 318 Глава 41. Дополнительная защита

## Часть V. Кратко о болезнях

- 325 Глава 42. Алгоритм действий при лихорадке
- 330 Глава 43. Три вопроса об ОРВИ (и три неутешительных ответа)
- 332 Глава 44. Что лечить, а что не лечить при ОРВИ
- 336 Глава 45. Жаропонижение
- 341 Глава 46. Контроль боли
- 343 Глава 47. Что надо знать про антибиотики
- 347 Глава 48. Что надо знать про мочевые инфекции
- 351 Глава 49. Что надо знать про кишечные инфекции
- 354 Глава 50. Запоры
- 357 Глава 51. Что надо знать об атопическом дерматите
- 361 Глава 52. Ужас, летящий на крыльях ночи (о ложном крупе)
- 367 Глава 53. Ковид у детей

## Часть VI. Путешествия и переезд

- 373 Глава 54. Аптечка
  - 376 Глава 55. Миф об акклиматизации
  - 382 Глава 56. Как на ребенка влияет переезд
- 
- 391 Послесловие и благодарности
  - 393 Приложение. Список полезных книг



*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 дочери, на которых я могу проверять действенность собственных рекомендаций. Этот подход основан на современных медицинских и психологических знаниях, но некото-

рые 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.



# **Часть I**

## **Состояние медицины**