

Оглавление

Глава 1. ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА	10
Несколько важных фактов о высокой температуре	10
Каким термометром можно измерить температуру	12
Если разбился ртутный градусник	15
Что еще важно знать об измерении температуры	16
Когда имеет смысл понижать температуру	17
Почему не нужно сбивать температуру	18
Какая температура считается нормальной	19
Что делать, если у ребенка повышена температура	20
Чем сбивать температуру	21
Физические методы охлаждения	22
Жаропонижающие средства	22
Глава 2. ОСТОРОЖНО: АНТИБИОТИКИ!	25
Чем опасны антибиотики	27
Как антибиотики воздействуют на человека	30
Как правильно принимать антибиотики	31
Глава 3. РАХИТ	35
Симптомы рахита	36
Причины рахита	38
Диагностика рахита	44
Лечение рахита	47
Признаки передозировки витамина D	51
Что делать в случае передозировки	51
Глава 4. МИКРОБЫ – ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ	54
Функции микробов	55
Какие микробы живут в кишечнике	56
Какие «отношения» между микробами в кишечнике	57
Что такое дисбактериоз	58
Что такое анализ на дисбактериоз	58
Когда волноваться о цвете стула	60
Что необходимо для профилактики дисбиоза	60

Что такое прОбиотики и что такое прЕбиотики	61
Почему все же иногда рекомендуют пробиотики	62
Когда имеет смысл скорректировать микрофлору	63
Какие пробиотики можно купить и в чем их различие	65
Глава 5. ЧТО ДЕЛАТЬ С КОЛИКАМИ	66
Причины колик	66
Анализы при коликах – есть ли смысл	68
Глава 6. ЗАПОРЫ	74
Когда начинать волноваться	75
Когда необходимо лечить запор	75
Психологические причины запоров	76
Физиологические причины запоров	77
Лечение запоров	78
Лечение на фоне грудного вскармливания	79
Лечение при кормлении смесью	81
Лечение после введения прикорма	83
Советы по формированию привычки к своевременной дефекации	84
Лекарства, применяемые при запорах	86
Глава 7. ОСТРАЯ КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ	91
Причины инфекции	91
Пути заражения	91
Как понять, что у ребенка именно ротавирус	93
Признаки обезвоживания у детей раннего возраста	95
Как избежать обезвоживания	95
Питание при кишечной инфекции	96
Что делать не нужно	97
Как снизить риск кишечной инфекции	98
Глава 8. КАК ПРАВИЛЬНО БОРЬТЬСЯ С ОРВИ	100
Первичный осмотр при ОРВИ	101
Как передается ОРВИ	102
Как лечить ОРВИ	104
Общие лечебно-профилактические мероприятия	104

Советы при температуре	106
Что делать при насморке	108
Что еще можно сделать, когда слизь густая и сухая	111
Другие причины насморка.	112
Назальный аспиратор	112
Когда можно и нужно использовать назальный аспиратор	113
Опасен ли аспиратор.	114
Осложнения от неправильного использования аспиратора	114
Правила использования аспиратора	115
Виды назальных аспираторов	115
Кашель	121
Увлажнение кашля	122
Выведение мокроты	124
Лекарства при ОРВИ.	126
Анализ крови при ОРЗ	127
Показатели крови: нормы для детей разного возраста	129
Профилактика ОРВИ.	134
Что включает в себя профилактика частых ОРВИ	135
Как выбрать ребенку ингалятор	137
Виды ингаляторов	138
Рекомендации по выбору и применению ингалятора	140
Что не рекомендуется применять для ингаляций	141
Как снизить риск ОРЗ в детском саду и школе	141
Способы защиты от вирусов	142
Как удалить вирус из носа и рта	143
Закаливание ребенка	144
Повышение общей иммунной защиты организма	145
Связь между посещением детского учреждения и ОРЗ	147
Глава 9. ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА У ДЕТЕЙ	150
Печальная статистика	150
Какой риск несут черепно-мозговые травмы	151
Самый опасный возраст	152

Особенности черепно-мозговой травмы у детей раннего возраста	154
Что именно должно насторожить родителей	154
Признаки сотрясения головного мозга у дошкольников	155
Что делать при травме	155
Какое лечение необходимо ребенку	156
Меры предосторожности	157
Глава 10. УКАЧИВАНИЕ В ТРАНСПОРТЕ	158
Почему ребенка укачивает	158
Где детей чаще укачивает	159
Симптомы морской болезни	160
Что делать, чтобы ребенка не укачало в поездке	161
Лекарства от морской болезни	164
Профилактика укачивания	165
Глава 11. БОЛЕЗНИ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА	167
Кариес	167
Причины кариеса	168
Первые признаки кариеса	170
Домашние профилактические меры	171
Как часто нужно посещать стоматолога	172
Нужно ли серебрить зубы	172
Чем плохо серебрение	173
Альтернативы серебрению	174
Травмы молочных зубов	175
Стоматит	179
Афтозный стоматит: симптомы и причины заболевания	179
Причины афтозного стоматита	180
Как лечить афтозный стоматит	181
Герпетический стоматит	182
Признаки герпетического стоматита	183
Причины герпетического стоматита	184
Лечение герпетического стоматита	185

Местная терапия герпетического стоматита	186
Короткая уздечка языка	187
Как понять, что уздечка укорочена	187
Какое лечение нужно ребенку	188
Упражнения для растягивания подъязычной связки ...	189
Глава 12. ОТИТ	191
Причина отита	192
Симптомы отита	195
Как лечить отит	197
Как правильно капать капли в ухо	200
Профилактика отита	201
Глава 13. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОЖЕ РЕБЕНКА	203
Уход за кожей новорожденного	203
Особенности кожи недоношенных детей	204
Как ухаживать за кожей малыша	206
Что происходит с кожей ребенка в норме	207
Акне новорожденных	210
Что такое «пятна аиста»	212
Пеленочный дерматит	213
Симптомы пеленочного дерматита	214
Как лечить пеленочный дерматит	215
Когда стоит вызвать врача	218
С чем можно перепутать пеленочный дерматит	219
Потница	220
Как лечить потницу	222
Детская гемангиома	226
Нужно ли лечить гемангиому	227
Как лечить гемангиому	228
«Винные пятна»	229
Глава 14. АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ	231
С чем можно перепутать атопический дерматит	234
Причины атопического дерматита	236
Что относится к числу провоцирующих факторов	237

Как лечить атопический дерматит	239
Противоаллергические препараты	240
Купание детей с атопическим дерматитом	241
Местное лечение аллергии	242
Питание при атопическом дерматите	246
Аллергены	247
Что нужно знать про аллергены	248
Диета кормящей матери	251
Другие вещества, на которые может возникнуть аллергия	255
Возможные меры профилактики для детей с высоким риском	257
АСИТ	258
Отпуск с атопиком	258
Глава 15. ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ	260
Какие степени анемии бывают	260
Другие лабораторные параметры железодефицитной анемии	261
Железо у детей	262
Что приводит к дефициту железа в организме	263
Группа повышенного риска развития анемии	265
Что важно для детей из группы риска	265
Начало лечения анемии	269
Лечение железодефицитной анемии	269
Что важно помнить при приеме препаратов железа	270
Побочные эффекты приема препаратов железа	270
Как выбрать препарат железа	271
Что нужно знать про лечение железодефицитной анемии	271
Оценка эффективности лечения	274
Как долго продолжать лечение	274
Диета при железодефицитной анемии	274
Профилактика дефицита железа	277
Тип вскармливания и дефицит железа	278

Дефицит железа у недоношенных детей	280
Как лечить железодефицитную анемию недоношенных	282
Глава 16. ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПАТОЛОГИИ	283
Плоскостопие	283
Когда надо лечить плоскостопие у ребенка	284
Что еще укрепляет свод стопы	285
Косолапость	286
3 самые частые причины косолапости	286
X- и O-образные ноги	287
Что должно насторожить	289
Ходит на цыпочках: что делать	289
Как же отличить норму от болезни	290
Лечебная ортопедическая обувь	291
ПРИЛОЖЕНИЕ	295
График посещения врачей на первом году жизни	295
Аптечка для дома и в дорогу	298
Что должно быть в аптечке	299
Нормальный анализ крови у детей	301
Как собрать общий анализ мочи у ребенка	302
Показатели мочи в норме и при различных заболеваниях	303
Анализы, которые стоит сдать тем, кто постоянно общается с ребенком	306
Простые правила безопасности для няни	308
Прививки на первом году жизни	311
Заключение	312
Указатель	313

Глава 1.

Повышенная температура

Высокая температура тела — один из самых характерных признаков болезни, который, кстати, тревожит родителей чаще всего. Существует даже такой термин, как температурофобия. Его применяют в отношении родителей, которые боятся малейшего повышения температуры и сразу начинают ее сбивать.

Несколько важных фактов о высокой температуре

Почему повышается температура?

Инфекции

вирусы, бактерии, паразиты, грибки, реакция на прививку и т.д.

Перегрев

Тепловой и солнечный удар

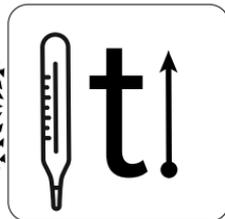
Укус змеи

Отравление

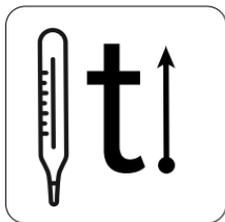
Ожог

Опухолевые болезни

Эндокринные нарушения



Для чего нужна высокая температура?



Убивает микроорганизмы
(пневмококки, менингококки,
гонококки, спирохеты и т. д.)

Способствует выработке
интерферона

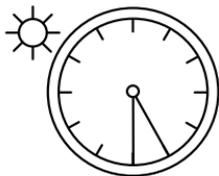
Повышает активность
защитных клеток крови
(Th1-лимфоцитов)

Ускоряет синтез
противомикробных
и противовирусных комплексов

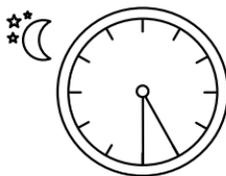
Усиливает эффект
антибактериальной терапии

Высокая температура необходима организму для успешной борьбы с инфекцией.

У детей старше 2–3 лет температура колеблется в зависимости от времени суток:



в 5–6 часов утра
t самая низкая



в 17–18 часов
t самая высокая

Важно!

- Температура также может повышаться до 38 °С в течение часа после приема обильной белковой или солевой пищи либо после интенсивной физической нагрузки. В этих случаях она не является признаком воспалительного процесса у ребенка.
- Мнение о том, что прорезывание зубов может вызывать длительное повышение температуры, несправедливо. Однако в день прорезывания молочного зуба температура повышается до 38 °С примерно у половины детей.
- При повышении температуры человек ощущает холод (озноб), а при понижении — жар.
- Первым делом при повышении температуры тела необходимо отыскать место воспаления.

Каким термометром можно измерить температуру?



1. Ртутный

(первые 5 минут мерит температуру кожи, поэтому надо ждать 10 минут, чтобы измерить температуру тела)

Плюсы:

- ⊕ самый точный
- ⊕ дешевый

Минусы:

- ⊖ самый долгий (надо ждать 7–10 минут; чтобы снизить время ожидания, можно вначале нагреть в руке/воде до 36,6–37 °С)
- ⊖ может разбиться, а пары ртути опасны



2. Электронный

(лучше перепроверить, сравнив с показателем ртутного, и подержать 1–2 минуты после срабатывания сигнала)

Плюсы:

- ⊕ безопасный (не бьется)
- ⊕ быстро мерит (1–2 минуты)
- ⊕ измерять можно в любом месте тела (под мышкой, во рту, в паху, в прямой кишке)

Минусы:

- ⊖ бывают подделки
- ⊖ неточный, особенно если садится батарея



3. Инфракрасный

(луч идет на кожу или барабанную перепонку)

Плюсы:

- ⊕ самый быстрый (ответ почти моментально)
- ⊕ показывает температуру тела, а не кожи (если ушной)
- ⊕ при отите температура в ухе может повышаться, поэтому не используйте этот метод при отитах. Мнение, что при отите температура в больном ухе будет повышена, спорно. Температура в здоровом и больном ухе различается незначительно и не может служить критерием для постановки диагноза «отит», но может служить дополнительным критерием для диагностики в спорных ситуациях
- ⊕ можно измерить температуру чего угодно (смеси, пюре, воды и т.д.)

Минусы:

- ⊖ дорогой
- ⊖ считается точным, но для точного результата надо правильно оттянуть ухо (даже у меня это не всегда впопыхах получается), чтобы инфракрасный луч попал именно на перепонку (наличие серы не влияет на инфракрасное излучение), а при измерении температуры на лбу термометр в первую очередь сообщает температуру кожи, а не тела



4. Соска-термометр

Плюсы:

- ⊕ удобный, нужно только дать его ребенку в ротик

Минусы:

- ⊖ не все дети «берут» соску
- ⊖ неточный (погрешность более 0,5 °C)
- ⊖ при плохом контакте со слизистой точность измерения падает



5. Лента на лоб

Плюсы:

- ⊕ удобно и не раздражает ребенка
- ⊕ дешево и компактно

Минусы:

- ⊖ недолговечно
- ⊖ неточный (погрешность более 1 °C)



6. Термометр-браслет

Плюсы:

- ⊕ точный (так как контакт с кожей длительный, плюс там высокоточный датчик с внешней металлической оболочкой и кремниевым чипом внутри)
- ⊕ удобный (не надо ждать, можно надеть браслет и отпустить ребенка заниматься своими делами)
- ⊕ можно оставить на ночь; при повышении температуры выше установленного вами порога термометр посылает сигнал на телефон
- ⊕ история температуры сохраняется в специальном приложении в телефоне (можно отследить действие жаропонижающего и оценить течение болезни)

Минусы:

- ⊖ не подойдет по размеру для крупного ребенка старше 7–8 лет (в продаже есть удлинитель ремешков, он покупается отдельно)
- ⊖ дорогой по сравнению с другими
- ⊖ не очень понятная инструкция (хотя и на русском языке) и не до конца проработанный перевод в приложении



Важно понимать, что любой термометр может оказаться подделкой и быть неточным.

Если разбился ртутный градусник



1. Снизьте температуру в помещении



2. Соберите ртуть скотчем



3. Уберите ртуть в баночку и закройте ее



4. Налейте в банку раствор вода + мыло + сода



5. Позвоните в службу сбора ртути или по номеру 112 и узнайте, куда отвезти ртуть.

Что еще важно знать об измерении температуры

1. В России принято измерять температуру тела под мышкой. Надо иметь в виду, что слева температура примерно на $0,4^{\circ}\text{C}$ выше, чем справа. Повторюсь, измерять температуру в подмышечной впадине рекомендуется в течение 10 минут, если речь идет о ртутном градуснике.
2. За границей детям до 5 лет принято мерить температуру в прямой кишке (там она выше, чем под мышкой, примерно на 1°C).
3. Сейчас есть термометры, которые позволяют моментально измерить температуру в ухе (там она выше примерно на 1°C).
4. Можно измерить температуру во рту (она выше где-то на $0,5^{\circ}\text{C}$, чем под мышкой).
5. Для максимально точного результата у грудных детей нужно измерять температуру не ранее чем через 30 минут после еды, купания, сна, плача и активных игр (температура будет выше, и это нормально).
6. Не кутайте ребенка при измерении температуры.
7. В первую очередь всегда ориентируемся на самочувствие, а затем — на цифры на термометре. Не сбивайте до «нормальной» температуры, если ребенок чувствует себя хорошо.

Когда имеет смысл понижать температуру



У ребенка до
3 месяцев



$t > 38\text{ }^{\circ}\text{C}$



У ребенка старше
3 месяцев



$t > 39\text{ }^{\circ}\text{C}$



Если ребенок
очень плохо
переносит
повышенную
температуру,
плачет, не может
заснуть



$t > 38,5\text{ }^{\circ}\text{C}$



У ребенка с поражением
головного мозга,
пороком сердца или другой
сердечной либо легочной
патологией,
с аномалиями обмена веществ,
а также при нарушении сознания
от высокой температуры или если
в прошлом были судороги



Как правило, повреждающий эффект (в первую очередь тепловое поражение мозга) отмечается при температуре выше $39,5\text{ }^{\circ}\text{C}$, однако у детей с поражением головного мозга он возможен и при более низких температурах тела. При этом могут отмечаться угнетение сознания, падение давления, появление сердечной и дыхательной недостаточности и т.д., когда имеет смысл понижать температуру.