

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| <i>Дорога читачко, дорогий читачу</i> | 13 |
|---|----|

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ ЧАСТИНИ ТІЛА

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Голова | 19 |
| «Неправильна» форма голови | 19 |
| Тім'ячко | 23 |
| Лусочки | 25 |
| Лисина | 26 |
| Дитина вириває волосся | 29 |
| Кефалогематома | 29 |
| Гаряча голова | 30 |
| Червоніють щоки | 31 |
| Падіння з висоти | 33 |
| Педикульоз | 34 |
| Вуха | 36 |
| Малюк смикає себе за вуха | 36 |
| Суха шкіра за вухами | 37 |
| У вусі сірка | 37 |
| У вухо потрапила вода | 38 |
| У вусі сторонній предмет | 38 |
| Очі | 39 |
| Дитина часто кліпає | 39 |
| Око закисає | 42 |
| Кон'юнктивіт | 43 |

| | |
|---|-----------|
| В око потрапив пил чи інше дрібне сміття, сталася травма | 45 |
| Опік, в око потрапила хімічна речовина | 45 |
| Червона «бурулька» на повіці | 46 |
| Набряк повік | 47 |
| Око не розплющується | 48 |
| Око набрякло і болить | 49 |
| Ніс | 50 |
| Закладений ніс | 51 |
| З носа йде кров | 56 |
| Рот | 59 |
| У новонародженого в роті щось «не те» | 59 |
| Неприємний запах з рота | 60 |
| У роті з'явилися виразки | 61 |
| Неприємний присмак у роті | 62 |
| Ріжуться зуби | 62 |
| На зубах з'явився чорний наліт | 64 |
| Скрегіт зубів | 65 |
| Язик став «лисим» | 67 |
| Наліт наязику | 67 |
| Серцеподібний язик | 68 |
| Червоне горло | 69 |
| «Збільшені» мигдалики | 70 |
| Шкіра | 71 |
| Прищики в новонароджених | 71 |
| Рожеві плями і прищики на шкірі новонародженого | 72 |
| У новонародженого червоніє половина тіла | 73 |
| Шкіра новонародженого лущиться | 73 |
| Червоні плями на лобі та потилиці | 74 |
| «Винні» плями на шкірі новонародженого | 75 |

| | |
|---|-----------|
| Синювато-сірі плями на шкірі новонародженого | 75 |
| Шкіра новонародженого стала жовтою | 76 |
| Шкіра старшої дитини стала жовтою | 78 |
| Шкіра холодна чи волога | 81 |
| Із долонь злазить шкіра | 81 |
| Червона «родимка», схожа на полуницю | 83 |
| Мармурова шкіра | 86 |
| Грудні залози | 86 |
| Збільшені груди у новонароджених | 87 |
| Збільшені груди у дівчаток до 3 років | 87 |
| Збільшені груди у хлопців 9 – 10 років | 88 |
| Статеві органи | 89 |
| Статевий криз у дівчаток | 90 |
| Статевий криз у хлопчиків | 90 |
| Старші діти: дівчатка | 91 |
| Старші діти: хлопчики | 93 |
| Сечові органи | 96 |
| Дитина рідко мочиться | 96 |
| Червона сеча | 97 |
| Дитина часто мочиться | 98 |
| Живіт | 99 |
| Здуття | 100 |
| Бурчання | 100 |
| Завеликий живіт | 101 |
| Пупок | 101 |

РОЗДІЛ ДРУГИЙ СТАНИ

| | |
|---|------------|
| Підвищена температура | 109 |
| Чи треба лікувати лихоманку | 110 |
| Як лікувати лихоманку | 111 |
| Як розрахувати дозу жарознижувального препарату при лихоманці | 113 |
| Чи треба їхати в лікарню | 114 |
| Що важливо при лихоманці | 116 |
| Лихоманка незрозумілого походження | 117 |
| Як досліджувати лихоманку невизначеного генезу | 119 |
| Фебрильні судоми | 120 |
| Лихоманка без інших симптомів | 124 |
| Повторювана лихоманка | 125 |
| Температура 37,2 °С | 128 |
| Кашель | 130 |
| Який кашель небезпечний | 131 |
| Як лікувати кашель | 133 |
| Чи потрібен при кашлі небулайзер | 135 |
| Бронхіт | 137 |
| Обструктивний синдром | 137 |
| Обструкція повторюється | 138 |
| Астма | 139 |
| Бронхіоліт | 140 |
| Ларингіт | 142 |
| Епіглотит | 143 |
| Пневмонія | 143 |
| Психогенний кашель | 144 |
| Кашлюк | 146 |
| Чи «опускається» нежить у легені | 148 |
| Щеплення від кашлю | 151 |

| | |
|---|------------|
| Зригування немовлят | 154 |
| Блювання | 156 |
| Пілоричний стеноз | 158 |
| Ацетонемічний синдром | 158 |
| Синдром циклічного блювання | 160 |
| «Не такі» какульки | 162 |
| Кал новонародженого | 162 |
| Малюк на грудному вигодовуванні | 163 |
| Малюк на штучному вигодовуванні | 163 |
| Часточки їжі у випорожненнях | 163 |
| Діарея | 165 |
| Діарея тодлерів | 166 |
| Блювання з діареєю | 167 |
| Закреп | 171 |
| Висипка | 175 |
| Неінфекційні висипки | 175 |
| Інфекційні висипки | 188 |
| Параінфекційні висипки | 205 |
| Біль | 209 |
| Біль при прорізуванні зубів | 209 |
| Біль у горлі | 211 |
| Біль у животі в немовлят | 215 |
| Біль у животі у старшої дитини | 217 |
| Органічні болі в животі | 218 |
| Функціональні болі в животі | 218 |
| Біль у вухах | 221 |
| Головний біль | 222 |
| Біль у ногах | 226 |
| Біль у руках | 231 |
| Енурез | 233 |
| Мастурбація | 238 |
| Нічні жахіття та страшні сни | 242 |

ДОДАТОК ПЕРШИЙ

| | |
|------------------------------------|------------|
| Аналізи | 247 |
| Аналіз крові: | |
| коли здавати, а коли ні | 247 |
| Чекапи та скринінги: | |
| чи вони потрібні | 251 |
| Які аналізи здавати не треба | 251 |

ДОДАТОК ДРУГИЙ

| | |
|--|------------|
| Навіщо і як знати більше | 259 |
| WebMD | 261 |
| NHS | 262 |
| Mayo Clinic | 262 |
| CDC | 262 |
| NICE | 263 |
| UpToDate | 263 |
| Medscape | 264 |
| AAP | 264 |
| AAFP | 264 |
| International Hip Dysplasia Institute | 264 |
| National Eczema Association | 265 |
| Meningitis Research Foundation | 265 |
| AAD | 265 |
| E-Lactancia | 265 |
| | |
| <i>Кілька слів насамкінець</i> | 266 |
| <i>Примітки</i> | 268 |

Олена Луцька,
Тетяна Логвиненко

МАМО, ТАТУ, НЕ ХВИЛЮЙТЕСЯ!

*Усе, що ви хотіли спитати
про здоров'я дитини від 0 до 10 років*

віхбла

Київ · 2021

ВІДГУКИ ПРО КНИЖКУ

Материнство і страх за здоров'я дітей, як та солодка парочка, завжди разом. Проте якщо перше вносить барви в наше життя, то друге може суттєво його зіпсувати. Так, усі діти хворіють. Але коли йдеться саме про твоє маля, то серце калатає несамовито, руки тремлять, а ноги не знають, куди тебе нести. Як мама з досвідом, скажу: зі страхом допомагають боротися обізнаність і розуміння суті проблеми. І для мене головна цінність цієї книжки полягає саме в цьому. Вона допомагає батькам приборкати цей клятий страх, звільняючи в тобі важливий внутрішній ресурс, аби по-справжньому насолоджуватися материнством. Почитала, зрозуміла, видихнула, заспокоїлася. За потреби повторила.

Окреме дякую авторкам за зрозумілу мову. Іноколи приходиш до лікаря, ставиш запитання, а він тобі відповідає так, що ти пів ночі в гуглі сидиш, допиваючи вже сьому каву, а з його відповіддю так і не розібралася. Книжка «Мамо, тату, не хвилюйтесь!» написана комфортно й дає вичерпні відповіді на запитання, що часто хвилюють батьків. Без паніки та істерики. Лише доказова медицина.

Точно знаю, що повертатимуся до прочитання потрібних мені розділів неодноразово. Наприклад, учора стикнулася з носовою кровотечею в сина, і поки він сидів, тримаючи біля носа серветку, то матера що робила? Правильно, матера прочитала, зрозуміла, видихнула, заспокоїлася.

Нехай усі діти будуть здорові, а батьки — спокійні.

Катя Бльостка,

блогерка, авторка книжки

«Матера вам не наймичка.

Або чому діти — це прекрасно...»

Коли до мене на днях потрапила книжка «Мамо, тату, не хвилюйтеся! Усе, що ви хотіли спитати про здоров'я дитини від 0 до 10 років» авторок Олени Луцької та Тетяни Логвиненко, я був дуже засмучений! Засмучений через те, що не мав цієї книжки 3,5 року тому, коли ми з дружиною стали щасливими батьками. Ох, скільки нервових клітин ми з коханою вберегли б від передчасної смерті!

Читаючи книжку, я вже з перших сторінок упізнавав себе, бачив свої страхи й той катастрофічний брак знань про маленьку дитину, яка з'явилася в нашому житті. Адже після виписки з пологового будинку ніхто не видавав додому власного неонатолога. Здавалося б, ми мали достатньо часу перед народженням дитини і набралися необхідних знань з доступних джерел, проте все одно були розгублені й малоосвічені в нюансах життя малюка перших днів, місяців, років. Як ми переживали, що дитя спить на лівому боці й не хоче спати на правому, чого були варті газики та 100500 засобів, щоб їх позбутися, а какульки, ох, це ж іще та болюча тема, адже нам вони здавалися не такого кольору, консистенції, запаху... Далі не продовжуватиму, бо нічого нового я батькам не розповім, а от ця книжка — навпаки!

Цього видання мені гостро не вистачало, коли наша мама повернулася на роботу, а ми з донею залишилися на два роки в декреті. Маючи цю книжку в часи декрету, я був би набагато спокійніший і мав би відповіді на 99,9 % усіх своїх запитань, а не шукав би їх в інтернеті/відволікав дружину від роботи різною «банальщиною»/запитував порад у старшої сестри, яка вже все забула, бо то було так давно тощо.

Перед вами посібник на всі випадки дитячого життя, який я обов'язково придбаю після його появи на полицях книжкових магазинів, що і вам рекомендую зробити! Ця книжка ще щонайменше років шість, чи то і більше, буде в нашій сім'ї незамінною порадицею і заспокійливим засобом на рівні валер'яни чи інших седативних препаратів. Адже дитячий організм побудований інакше, ніж наш, і потребує скрупульознішого нагляду. А пані Олена та пані Тетяна доклали максимальних зусиль, щоб полегшити й зробити цей догляд комфортнішим і для дитини, і для її батьків.

Мій вердикт простий: цю книжку однозначно рекомендую мати всім, хто чекає на народження малюка, і тим, хто вже є щасливими батьками й хоче зберегти нерви та сон і собі, і дитині!

*Вадим Яненко,
щасливий батько, кандидат біологічних
наук, палеонтолог, науковий співробітник
відділу палеонтології Національного науково-
природничого музею НАН України*