

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*