ЗМІСТ

Мамо, тату, не хвилюйтеся!. Усе, що ви хотіли спитати про здоров'я дитини від 0 до 10 років

Переглянути та купити книгу на **ridmi.com.ua**

Про книгу

Бути мамою, татом, бабусею чи дідусем — це крім, моря позитивних емоцій, ще й постійна тривога. Особливо в питаннях, які стосуються здоров'я дитини. Найбільше лякає, що ми не знаємо, як учинити правильно. Чи нежить — це привід іти до педіатра? А може, антибіотик? Коли починати збивати температуру? А сік цибулі працює? У цій книжці, написаній практикуючою лікаркою-педіатринею та інфекціоністкою Оленою Луцькою спільно з редакторкою Тетяною Логвиненко, ви знайдете симптоми й особливості найпоширеніших дитячих хвороб, рекомендації, як діяти та чого очікувати від лікування, та про які важливі маркери слід повідомляти лікарю передусім.

Ця книжка не замінить лікаря, але допоможе краще орієнтуватися в усьому, що відбувається з дитиною, предметніше спілкуватися з лікарем і сміливіше розпитувати його про все, що вас турбує.

ОЛЕНА ЛУЦЬКА ТЕТЯНА ЛОГВИНЕНКО

Мамо, тату, не хвилюйтеся!

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

віхола

Олена Луцька,
Тетяна Логвиненко

Мамо, тату, не хвилюйтеся!

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

віхола

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 трусяться, 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. Інколи 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 порадницею і заспокійливим засобом на рівні валер'яни чи інших седативних препаратів. Адже дитячий організм побудований інакше, аніж 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

Дорога читачко, дорогий читачу

Перед вами книжка про дитяче здоров’я. А ще про батьківство, про те, як бути поруч з малюком і хвилюватися менше, а радіти, насолоджуватися спільним часом і безліччю відкриттів — більше. Нелегко і тривожно бути батьками, бабусею та дідусем, нянею, вихователем чи виховательницею, та й лікарем, якщо чесно, теж. А тривога виникає там, де є щось незрозуміле, непевне і від того страшне. А якщо раптом?.. Та коли розумієш, у чому може бути причина проблеми, коли маєш план дій, тривога відступає, складний період перебути легше, можна підтримати одне одного і, звісно, малюка, який переживає неприємний стан чи хворобу, а також відчуває неспокій батьків. Ось про це наша книжка. Про те, що робити, якщо раптом… На всі запитання є відповіді.

Звісно, охопити всі проблеми, з якими можуть стикнутися рідні та близькі малечі, неможливо. Проте існує доволі широкий спектр тих, що трапляються часто, з багатьма дітьми, обростають хвилюваннями та медичними міфами і зрештою заводять у глухий кут. Що це може бути? Це нормально? А може, антибіотик? Чи краще закапати цибулевим соком? Такі запитання найчастіше ставлять на прийомі. Мати такі переживання і сумніви — абсолютно нормально. Адже хвилюватися за свого малюка і хотіти допомогти йому найефективніше та з мінімальним дискомфортом — природне прагнення близьких. Ми покажемо найкоротші та найпродуктивніші шляхи до цієї мети.

У книжці ви весь час натраплятимете на пораду звернутися до лікаря. Нечисленні інструкції, що їх ви знайдете на цих сторінках, підкріплено посиланнями на авторитетні джерела. У розповідях про хвороби та стани дотримано принципів доказової медицини, а ще читачам не рекомендується вдаватися до самолікування. Завданням книжки було пояснити причини і наслідки стану чи хвороби, розказати, як діяти, чого чекати від лікування, а також підтримати на шляху до лікаря, якщо доведеться звертатися по його допомогу. Такі ситуації ми розділили на дві групи: ті, що вимагають негайної допомоги, і ті, що їх можна планувати. Й окремо описали важливі маркери, про які буде корисно повідомити лікареві. На наш погляд, це проста і зрозуміла схема. Завдяки їй можна знизити тривогу, а також

краще зорієнтуватися в усьому, що відбувається, якісніше спілкуватися з лікарем та сміливіше розпитувати його про подробиці, що, безперечно, ще викликатимуть занепокоєння (і це нормально).

Ми використали найсвіжішу та найактуальнішу інформацію, що була доступна на момент написання книжки. Але розуміємо, що дослідження тривають, з'являються нові публікації та дані. Наприклад, коли ми починали працювати над текстом, вакцину від коронавірусу SARS-CoV-2 ще розробляли. А коли передавали рукопис у редакцію, у світі вже вирував варіант «Дельта», ВООЗ оголосила про початок третьої хвилі пандемії, а науковці дискутували про те, чи будуть ефективні проти цього варіанта кілька наявних вакцин. Усе змінюється дуже швидко, і це природно для медицини. Тому в кінці книжки ви знайдете додаток, що підкаже, де самостійно шукати й отримувати найсвіжішу медичну інформацію (а також розширювати знання про те, що лишається незмінним, але поки не потрапляло у ваше поле зору).

Книжка називається «Мамо, тату, не хвилюйтеся!». Це видання для всіх, хто дбає про малюка, перебуває поруч і взаємодіє з ним. Усі, хто опікується дитиною, незалежно від статі, рівноцінні, однаково важливі для маляти й одне для одного, особливо у складні моменти.

Ця книжка для мам, тат і їхніх партнерів. Тобто людей, яких з найбільшою ймовірністю накриє цунамі хвилювання, якщо з малюком щось станеться. Ця книжка для бабусь і дідусів. Вони знали іншу медицину, а тепер рідше знайомляться з новими доказовими рекомендаціями та підходами в інтернеті чи на сторінках лікарів у соцмережах. Тому їм складніше прощатися з народними міфами про лікування, що може стати причиною конфліктів. Ми намагалися розказати просто про складне, щоб усі покоління могли однаково розуміти, як діяти, якщо маля занедужає.

Ця книжка також для нянь, вихователів, дальших родичів дитини — адже всім, хто взаємодіє з малюком, важливо і корисно знати, що ж робити, якщо… Зрештою, ця книжка для лікарів. Вона може стати джерелом нових знань, показати, як зрозуміло і структуровано говорити з родиною про дитину та її стан, як підтримувати близьких. Це важливо, адже медицина має бути партнерською, побудованою на довірі. На жаль, не так і рідко трапляються ситуації, коли лікарі лякають і звинувачують родину дитини. І для цього необов'язково

казати якісь страшні слова — часто досить використати терміни, яких рідні не зрозуміють (бо просто не знають їх, та ще й хвилюються за дитину). Мабуть, багато в кого повідомлення про сечокислий інфаркт нирки у новонародженого викличе серцевий інфаркт. А тим часом цей стан не шкідливий і минає сам — лікувати його не треба.

Лікар та родина мають бути партнерами у питаннях здоров'я. Лікар — експерт з медичних знань, а родина — експерти з життя малюка. І тільки у співпраці та довірі можна досягти потрібного результату. Батьки тонко розуміють найменші зміни у стані дитини, особливо якщо у неї є хронічне захворювання. Це доведено[1]. Тому лікарю не варто ігнорувати їхні твердження, що «щось не так».

Нехай це читання буде корисним, цікавим, пізнавальним, у міру легким, додасть вам упевненості та відчуття, що все під контролем. А отже, звільнить ресурс для приємних почуттів та інших подій, яких буде ще так багато у спільному житті з малюком. Тривого, посунься!

З повагою і любов'ю —

Олена і Тетяна

---

1 http://surl.li/ahzav

Розділ перший

ЧАСТИНИ ТІЛА

ГОЛОВА

Голова — це важливо. А ще тривожно і страшно, якщо вона належить малюкові і з нею щось діється. Усередині ж мозок! Саме через те, що родина дуже хоче подбати про цю надзвичайно цінну частину тіла і захистити її, діти носять по три шапочки у приміщенні за температури +25 °С. Головне — не застудити голову! Насправді ж мозкові в черепній коробці добре і затишно навіть без шапочки. У кімнаті вона не потрібна взагалі, а надворі — лише тоді, коли Укргідрометцентр обіцяє, що стовпчик термометра опуститься нижче за +15 °С.

«Неправильна» форма голови

Навіть якщо батьки готові до народження малюка, є моменти, які можуть здивувати, насторожити і навіть злякати. Наприклад, форма голови. У наших уявленнях голова має бути круглою — саме таку ми вважаємо «нормальною». Але в новонароджених вона круглою не буває, і це тривожить батьків. Тривоги цілком природні, їх можна зрозуміти.

Насправді під час народження маля має подолати пологові шляхи, а вони вузькі. Щоб полегшити завдання йому (та й мамі теж), природа передбачила спеціальну систему швів і тім’ячок (про них іще поговоримо). Череп — не суцільна кістка, він складається з кількох частин. У дорослих ці фрагменти зростаються, а в немовлят можуть рухатися, бо скріплені хрящовою тканиною. Завдяки таким гнучким кріпленням голова дитини може легше пройти пологовими шляхами і не зазнати травми, проте набуває витягнутої і трохи плескуватої форми.

Якщо малюк народився за допомогою кесарського розтину, його голова буде округлішою. Однак якщо перед цим у мами були перейми,

череп може стати плескуватим. Якщо в пологах застосовували вакуум чи щипці, на потилиці малюка може виникнути шишка, а з боків — сплющення. Якщо пологи були тривалі, голова може набути форми витягнутого конуса. А ще плескувата форма нормальна для близнюків — вони у маминому животі перебувають дуже близько, а місця їм мало. Кефалогематома також може змінювати обриси голови, але про це поговоримо окремо.

Через «неправильну» форму голови новонародженого перейматися не варто. Вона не залишиться такою назавжди, а змінюватиметься і скоро буде більш звичною. Це станеться приблизно за 6 тижнів.

Буває, у дитини віком більше за 6 тижнів плескуватою стає потилиця. Це може бути так звана позиційна плагіоцефалія[2]. Вона розвивається через те, що поверхня, на якій лежить малюк, тисне на його потилицю. Такий ефект може виникати і з одного, і з кількох боків. Позиційна плагіоцефалія не становить загрози для дитини — це суто естетична зміна, і доволі поширена. Національна служба охорони здоров’я Великої Британії, зокрема, зазначає, що такий стан різною мірою проявляється в одного з п’яти немовлят. Позиційна плагіоцефалія зазвичай минає сама за кілька місяців.

Що корисно робити при позиційній плагіоцефалії:

- придивіться, чи любить малюк повертати голову в один бік. Якщо так, стимулюйте його дивитися у протилежний. Наприклад, перекладіть іграшки, підходьте з другого боку, коли спілкуєтеся з дитиною;
- надавайте голові різного положення, коли тримаєте малюка на руках, зокрема під час годування;
- перевірте, чи не забагато часу дитина проводить в автокріслі, гойдалці-колисці або шезлонгу. Ними варто користуватися тільки за необхідності;
- викладайте малюка на живіт, коли він не спить. Це найкраща профілактика.

До позиційної плагіоцефалії може призвести також справжня вроджена кривошия. Це стан, коли в дитини відбувається скорочення одного м’яза шиї. Тож якщо малюк не може повернути голову в другий

бік, хай би як ви привертали його увагу, хай би як він рухався, обговоріть це з лікарем. Якщо в дитини кривошия, можливо, доведеться попрацювати з фізичним терапевтом. Фахівця порекомендує лікар, який спостерігає малюка.

Є метод вирівнювання форми голови за допомогою спеціального шолома. Авторитетна американська клініка Мейо рекомендує використовувати шолом, якщо голова маляти не стає рівнішою до 6 місяців. В Україні цей метод також пропонують. І часто лякають страшними історіями про те, що без шолома череп не виправити, а дитина матиме труднощі у взаємодії із соціумом. Насправді це не так. По-перше, як ми вже сказали, із часом голова набуде більш звичної форми. А по-друге, Національна служба охорони здоров’я Великої Британії зазначає, що достатніх даних, які підтверджують ефективність шоломів, немає[3]. До того ж, вони доволі дорогі.

Якщо ви помітили, що в малюка змінилася форма голови, під час планового огляду скажіть про це лікареві. Він перевірить, чи не є це випадком раннього зрощення кісток черепа — краніостенозу[4].

Краніостеноз — рідкісний стан. Він виникає в одного малюка з 2000. При краніостенозі дві або більше кісток зростаються ще до завершення росту мозку дитини. Часом це стається навіть до народження. Внаслідок такого зрощення може змінитися форма черепа, мозку, а також спотворитися обличчя — залежить від того, які шви раніше закриються.

Краніостеноз дуже важливо виявити вчасно. За допомогою операції можна буде уникнути проблеми з ростом мозку та деформуванням обличчя. Лікар може визначити краніостеноз за зміною співвідношення розмірів голови з різних кутів, а також розташування вух. Щоб перевірити підозру на краніостеноз, він може навіть покласти пальці у вушка дитини. При плагіоцефалії вони будуть зміщені одне щодо одного, а при краніостенозі опиняться на одному рівні. Але для таких перевірок треба мати спеціальні знання, тому не намагайтеся перевіряти положення вух самостійно. Навіть лікар загальної практики не завжди може однозначно виключити краніостеноз. Якщо в нього виникнуть сумніви, він порекомендує проконсультуватися в нейрохірурга.

Що точно **не допоможе** за будь-якої зміни форми голови:

- **масаж**. Кістки з його допомогою виправити неможливо. Якщо вас запевняють, що комусь масаж допоміг, значить, форма голови вирівнялася сама. Не варто забувати, що плагіоцефалія у більшості випадків минає без втручань до віку 6–8 місяців;
- **остеопатія**. Достатніх даних про ефективність методу немає. А от шарлатанів, які лікують у дітей стани, що минають самі, повно. Це найкращий заробіток на страхах батьків;
- **гомеопатія**. Доведено — не допомагає. Тож не варто витрачати на неї гроші.

Тім'ячко

Це місце на голові у малюка таке м'якеньке, що родина його боїться. Страшно, коли тім'ячко мале, велике, пульсує чи западає. Лячно навіть торкатися цього місця — там же мозок! Якщо ви теж боїтеся, для вас є хороша новина. Торкайтеся на здоров'я! А також розчісуйте та мийте малючкові волосся. Це не зашкодить дитині, а мозок не постраждає, бо природа надійно прикрила його мозковими оболонками. Шапочку теж облиште — вона не захистить голову, а от перегріти може.

Тім'ячко — це отвір у черепі малюка. Тут кістки ще не з'єдналися, і завдяки цьому дитина змогла подолати вузькі пологові шляхи без травм —адже череп змінив форму. Проте це не єдине призначення тім'ячка. Мозок у перші два роки життя малюка росте так швидко, що череп за ним не встигає. Але тім'ячко компенсує цю різницю у швидкості.

Слово «тім'ячко» зазвичай вживають в однині. Проте насправді таких місць на черепі дитини аж шість: переднє (найбільше — на нього звертають увагу найчастіше), заднє (мале) і по два бічних — клино- та соскоподібних. Закриваються вони в різний час. Доношені малюки зазвичай народжуються із затягнутими боковими тім'ячками. Мале закривається до 2 місяців. А от великому на це потрібно від 3 до 24 місяців. Адже, пам'ятаймо, перші два роки життя дитини мозок росте прискореними темпами. Тому поради пити кальцій і підвищувати дозу вітаміну D, якщо в малюка у рік тім'ячко відкрите, — лише міські легенди. Харчування мами на процес теж не впливає. У свій час тім'ячко обов'язково закриється.

Буває, це стається швидко. Після закриття не треба переставати приймати вітамін D — такі поради теж можна почути. Швидке закриття — зона уваги для педіатра. Він спостерігатиме за змінами об’єму голови, щоб вчасно втрутитися в ситуацію, якщо виникне потреба. Але, повторимо, це не проблема, а лише момент, що вимагає від лікаря трохи більше уваги.

Що нормально для тім’ячка:

- бути більш опуклим чи ввігнутим (залежно від положення малюка і від того, що він робить);
- пульсувати. Тім’ячко чутливе до зневоднення. Та якщо воно трохи запале, проте малюк пісяє, веселий і в нього тече слина, усе гаразд.

Терміново викликайте «швидку», якщо:

- у малюка діарея, блювання та/або температура, він не пісяє близько трьох годин, немає сліз, сухі губи, а тім’ячко запало — це може бути зневоднення;
- дитина квола, монотонно кричить, а тім’ячко випинається.

Лусочки

«Це щось із гігієною, — думають батьки, коли бачать лусочки на волосистій частині голови у немовлятка. — Невже у нього тепер через нас не ростиме волосся?» А може, це алергія? Перші підозри, як завжди, падають на маму та її раціон. І викликають почуття провини. Насправді ж себорейний дерматит (а лусочки на голові — це він і є) ніяк не пов’язаний ані з харчуванням мами, ані з доглядом за малюком. А волосся виросте, не хвилюйтеся.

Лусочки себорейного дерматиту (або «молочні кірочки») можуть виникати не тільки на голові маляти, а й на обличчі (вухах, повіках та носі) та на тілі — в ділянці пахвини. Найбільше дискомфорту вони завдають дорослим, які доглядають за малюком, бо дитину дерматит зазвичай не тривожить. Лусочки з’являються у віці від 2 тижнів до року. Найбільш яскраво дерматит проявляється у 3 місяці.

Себорейний дерматит може виникати з різних причин. Часом через те, що в сальних залозах та волосяних фолікулах накопичується забагато шкірного жиру. Крім того, до процесу може спричинитися грибок Malassezia, який цілком комфортно почувається в цьому жирі.

Якщо лусочки є тільки на волосистій частині голови, з ними можна нічого не робити. Щоб «молочні кірочки» швидше зійшли, клініка Мейо рекомендує мити малюкові голову спеціальними шампунями або вичісувати лусочки м’якою щіточкою. Для цього можна використовувати дитячу мінеральну олійку. А от здирати кірочки не варто — так можна травмувати шкіру малюка. Засоби від себорейного дерматиту для дорослих дітям також категорично не підходять.

Обов’язково проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- лусочки дуже виражені, а шампуні, олійки та вичісування не допомогли;
- сухість та лусочки є на обличчі, у пахвині та складках тіла;
- лусочки почервоніли та/або виглядають запаленими;
- малюк неспокійний.

Лікар оцінить стан дитини і, можливо, призначить лікування. Це може бути топічний (тобто такий, що діє місцево) стероїд чи протигрибковий засіб —залежатиме від причини розвитку себорейного дерматиту. Визначити її, а отже, призначити лікування може лише лікар. Самостійно робити цього не можна[5].

Лисина

Один з найбільших страхів родини. Лиса потилиця — це рахіт, точно рахіт! Подвійну дозу вітаміну D цьому малюкові, і негайно! Деякі родини і досі наважуються на такий радикальний крок. Хоча подвоювати дозу вітаміну не можна, хай би як це радили знайомі чи навіть медсестра в лікарні. Ніколи не давайте дитині більше рекомендованої профілактичної дози вітаміну D (для малюків до року вона складає 400–1000 МО), якщо це не призначення лікаря. Перевищення дози може зашкодити. А от лиса потилиця немовлятка якраз ніяк йому не шкодить, це цілком нормальне явище.

Такий стан називається потиличною алопецією грудного віку або перехідним випадінням волосся. Колись вважалося, що гола ділянка на потилиці з’являється в малюка внаслідок тертя. Проте пізніше з’ясувалося, що цей стан пов’язаний з етапами розвитку волосся. Лисина — явище природне, поширене і ні про що не свідчить. Американська академія педіатрії стверджує, що у перші кілька місяців життя більшість немовлят втрачає волосся — частково чи повністю. Зазвичай це стається у віці 8–12 тижнів. Волосся випадає з кількох причин, серед них — і гормональний фон, і звична поза сну. А от стани, які вимагають медичного втручання, до алопеції призводять украй рідко. І це точно не рахіт.

Упізнати перехідне випадіння волосся легко. Ділянка алопеції чітко окреслена і на ній немає рубців. Зазвичай вона розташована у зоні потилиці. Проте часом буває і в тім’яній зоні.

Проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- волосся випало на інших ділянках голови;
- шкіра на відкритих ділянках почервоніла;
- на відкритих зонах видно рубці.

У нормі потилична алопеція минає до року. Якщо дитина вже старша і волосся випадає в кількох місцях, теж обов’язково поговоріть із лікарем, і якомога швидше. Може бути три причини цього явища.

- **Алопеція**. У такому випадку малюку може знадобитися консультація трихолога — фахівця, що знається на волоссі. Якщо доступу до нього немає, можна звернутися до дерматолога.
- **Мікроспорія, або стригучий лишай**. Про нього свідчитимуть голі зони круглої форми, лусочки та почервоніння. Стригучий лишай заразний, тому лікування треба почати якнайшвидше, його має призначати лікар. Він порекомендує протигрибкові препарати — місцеві та системні, у таблетках.
- **Вогнищева алопеція**. Волосся випадає окремими вогнищами, що можуть мати будь-яку форму. Шкіра зазвичай залишається гладенькою: на ній немає ані почервоніння, ані лусочок. Така

алопеція зазвичай має автоімунну природу. Імунна система сприймає волосяні фолікули як чужорідні елементи і руйнує їх. Причина виникнення цього стану достеменно невідома.

Педіатр може рекомендувати зробити аналіз на феритин, щоб з’ясувати, чи немає в дитини дефіциту заліза, а також перевірити рівень гормонів щитоподібної залози. За потреби спрямує до трихолога чи дерматолога.

Дитина вириває волосся

Дитина може виривати волосся, щоб заспокоїти себе. Неспокій у малюка можуть викликати розлади — обсесивно-компульсивний і тривожний. Таке виривання волосся називається трихотиломанією. Розібратися, як допомогти дитині, зможе психіатр. Він дослідить, оцінить ситуацію і порекомендує вихід. Це може бути когнітивно--поведінкова терапія, АВА-терапія чи ліки.

Важливо розуміти, що малюк робить це не навмисно. Не варто його сварити, карати чи соромити. Це не вирішить проблему, навпаки, може нашкодити дитині.

Крім випадіння волосся, із головою новонароджених може бути пов’язана ще одна проблема — плями. Це родимі? І що з ними буде далі? Вони зникнуть? Відповіді шукайте в розділі «Шкіра».

Кефалогематома

Шок батьків можна зрозуміти: у щойно народженого малюка деформований череп. Або форма голови змінилася невдовзі після народження, на ній з’явилася шишка. Часом батьків навіть страхають тим, що в дитини виросте ріг або голова такою й залишиться. А ще лякає слово «гематома» з вуст лікарів. Проте ця гематома не страшна для мозку. Називається такий стан кефалогематомою.

Кефалогематома не є рідкісним явищем — такі «синці» виникають в 1–2 % новонароджених, тобто доволі часто. Кефалогематоми не є небезпечними і не шкодять мозку. Адже кров накопичується не під черепом, а над ним.

Виглядають кефалогематоми доволі неприємно, але в більшості випадків здатні розсмоктатися самостійно. Зазвичай такі шишки тримаються від кількох тижнів до кількох місяців.

При кефалогематомі часто рекомендують відсмоктати кров — здійснити аспірацію. Ця процедура проводиться в нейрохірургічному відділенні. Однак потреба в аспірації виникає рідко, до того ж ця процедура не цілком безпечна. Дитина може інфікуватися, у неї може розвинутися абсцес. Тож для того, щоб рекомендувати аспірацію, лікар має добре вивчити випадок і зважити потенційні користь і ризик.

При кефалогематомі жовтяниця може тривати довше, ніж зазвичай. Білірубін, що її викликає, є продуктом розпаду гемоглобіну, який міститься в еритроцитах. Гематома — «сховище» гемоглобіну, що розпадається. Тому жовтяниця продовжується.

Гаряча голова

Із дитячою головою пов’язаний загадковий парадокс. З одного боку, її намагаються захищати та гріти — бо ж там мозок! Його можна переохолодити, тоді буде менінгіт. (Насправді ні, не буде, бо цю хворобу викликають віруси та бактерії, зокрема менінгокок; від останнього є щеплення, але про це далі). Тому малюки — а потім і дорослі років до сорока — мають не тільки поїсти, а й бути в шапці. З другого боку, родину страшенно лякає, коли голова гаряча або спітніла. Весь теплий, а голова гаряча!

Якщо малюк активний, добре почувається та поводиться як зазвичай — усе в нормі. На дитячій голові, близько до її поверхні, розташовано безліч судин. Саме тому шкіра тут може бути на дотик тепліша, ніж на інших ділянках тіла. А якщо малюк спить, смокче груди, їсть чи бігає, він може пітніти. Це нормально. Перевірте, чи часом у кімнаті не жарко, чи не вдягнена дитина занадто тепло. Якщо ні — усе гаразд. Якщо так, то, можливо, варто провітрити кімнату, відчинити вікно чи вимкнути обігрівач. Або вдягнути малюка легше.

Червоніють щоки

Щоки малюка можуть у нормі бути червоними. Особливо якщо він плаче, йому жарко чи він їв (наприклад, щось тепле), кричав або був

активним, або в нього ріжуться зуби. Також щічки червоніють після прогулянки на прохолодному чи морозному повітрі. Так частіше стається з дітьми віком до 2 років.

Дитяча шкіра більш чутлива — тут розміщено багато судин. А ще вона тонша, ніж у дорослих. Тому якщо до неї, наприклад, після активної гри прилине кров, це буде більш помітно. У дітей також не такий досконалий механізм регулювання звуження та розширення судин, тому почервоніння може тривати довше.

Частіше щоки в малюків червоніють увечері. Якщо дитина виглядає звичайно, шкіра не суха, щоки з часом бліднуть і повертають звичайний колір, а почервоніння не залишає слідів — усе гаразд.

Але причиною почервоніння можуть бути й інші стани.

- **Холодовий панікуліт**. Це щільні круглі ділянки у тканині щоки. Холодовий панікуліт може бути і червоного кольору різних відтінків, зокрема і темних, а також фіолетового, що нагадує синець. Панікуліт виникає під дією холоду на підшкірну жирову тканину, якої в малюків на щоках багато. Важливо, що з’явитися «синець» може через довгий час (6–72 години), що минув після прогулянки на морозі. Родині не завжди вдається пов’язати появу цих плям із впливом холоду. Лікувати холодовий панікуліт не треба — він мине сам.
- **Дерматит — атопічний чи себорейний**. Його можна впізнати за сухістю шкіри та кірками на ній. Про це також ідеться в розділі, присвяченому шкірі. А допомагає при атопічному та себорейному дерматиті емолент.
- **Контактний дерматит**. Може виникнути при використанні нового косметичного засобу, порошку для прання тощо. У такому випадку шкіра також може свербіти. Особливість контактного дерматиту в тому, що реакція виникає не тільки на щоках. Найімовірніше, шкіра на інших частинах тіла також реагуватиме на алерген.
- **Парвовірусна інфекція**. Її ще називають п’ятою хворобою. Про цю інфекцію свідчить раптове різке почервоніння щік (це звуть синдромом ляпаса). Може піднятися невелика температура — 37–37,5 °C, з’явитися незначний нежить і біль

у горлі. На тілі, окрім щік, може виникати висипка, що нагадує мереживо.

Парвовірусна інфекція нічим не загрожує дитині, хоча в підлітків і дорослих можуть досить довго боліти суглоби. Лікують цю інфекцію симптоматично. Однак вона дуже небезпечна для вагітних, бо може вплинути на розвиток плода, тому жінкам при надії, в яких виявлено парвовірусну інфекцію або хтось у родині хворіє, треба обов’язково порадитися з лікарем.

Падіння з висоти

Один з найбільших страхів родини, джерело почуття провини для батьків. Проте малюк росте, перевертається, повзає і встає. Тому падінь уникнути майже неможливо. Усі малюки рано чи пізно падають із дивана. Це не значить, що дитину не треба захищати і берегти. Проте коли це вже сталося, пам’ятайте, що природа теж знала про особливості зростання і подбала про захист.

Із точки зору амортизації малюки влаштовані значно краще за дорослих. У їхніх клітинах головного мозку значно більше рідини, тому приземлення дітей значно м’якші, а ризик серйозних ушкоджень менший. Після падіння малюк плакатиме і стане сонливим. Це норма, не лякайтеся. Проте до лікаря все-таки сходіть — він має пересвідчитися, що все гаразд, а ще заспокоїти вас.

Негайно викликайте «швидку», якщо:

- почалася кровотеча. Чекаючи на бригаду медиків, затисніть рану і зупиніть кров;
- з носа чи вух дитини витікає жовта або червона рідина;
- малюк зомлів;
- почалося блювання;
- почалися судоми. Покладіть дитину на бік, але не розтискайте рота, не пхайте ложок між зуби і не намагайтеся дістати язик — це лише зашкодить;
- дитина дуже сонлива або не прокидається;
- загострилася чутливість до світла чи шуму;

- малюк без упину плаче, його неможливо втішити.

Педикульоз

У дитячих колективах обмінюються не лише іграшками, бутербродами та новинами з життя родини. Додому дитина може принести і комах. Будь-яка дитина — неважливо, скільки заробляють її батьки і де вона живе. Педикульоз — стигматизоване захворювання. Казати про нього соромно: подумають, що малюка не доглядають. Тому батьки, знайшовши у волоссі дитини вошей чи їхні личинки (гниди), не кажуть нікому, зокрема й батькам інших дітей із групи чи класу. Так починається локальна епідемія педикульозу. Вона може тривати довго, і дітей часом доводиться обробляти спецзасобами не раз. Тому що лікувати треба весь колектив.

У дитини можуть бути воші, якщо:

- свербить шкіра голови та вух;
- порушився сон, малюк став нервовим;
- на шкірі голови є червоні крапки від укусів та розчухані ділянки.

Вошей побачити складніше, ніж гнид. А гниди добре помітні під лампою Вуда — вона, найімовірніше, є у вашого лікаря.

Як лікувати педикульоз:

- обробити шкіру голови засобом з одновідсотковим вмістом перметрину;
- згідно з інструкцією обробити шкіру засобом із п’ятивідсотковим вмістом бензилового спирту.

Безрецептурні засоби можна використати без консультації лікаря. Але якщо ви хвилюєтеся, не певні, що саме і як робити, маєте запитання, краще обговоріть процедуру з ним.

Щоб уберегтися від вошей, діти мають уникати контакту з волоссям інших малюків. Для цього треба користуватися тільки власними

гребінцями, резинками та заколками. Мінятися шапками з друзями теж не варто. Дітям також дуже потрібні власні шафки.

Є і хороші новини про вошей. Вони живуть тільки на людях. Без теплих і затишних тіл ці комахи гинуть максимум через добу. Вони не літають, не стрибають і на хатніх улюбленцях не мандрують. Немає контакту з людиною — не буде і цих неприємних гостей.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ