

Вступление	16
Программирование здоровья ребенка. Современная парадигма, определяющая индивидуальную траекторию жизни и развития каждого человека	18

РАЗДЕЛ I

ДЕТИ — ЭТО НАШЕ ВСЕ. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА 22

Глава 1. Для тех, кто решил стать родителями.....	23
1.1. Как правильно подготовиться к беременности	23
1.1.1. Планирование беременности.....	23
1.1.2. Психологический климат в семье.....	25
1.1.3. Генетическое обследование	25
1.1.4. Флюорография.....	26
1.1.5. Вакцинация.....	26
1.1.6. Анализы на инфекции, передающиеся половым путем.....	32
1.1.7. Витаминотерапия до и после наступления беременности	33
1.1.8. Вредные привычки.....	37
1.1.9. Употребление кофе.....	39
1.1.10. Подумайте о том, что вас окружает.....	40
1.1.11. Беременность и домашние животные	41
1.1.12. Бесплодие.....	42
Глава 2. Беременность	45
2.1. Как понять, что беременность наступила	45
2.2. Постановка на учет по беременности.....	46
2.3. Как облегчить симптомы токсикоза	49

2.4.	Ринит беременных	49
2.5.	Питание во время беременности.....	50
2.6.	Уход за внешностью во время беременности.....	56
2.6.1.	Уход за кожей	56
2.6.2.	Потоотделение.....	58
2.6.3.	Гнойнички на коже.....	59
2.6.4.	Целлюлит	60
2.6.5.	Можно ли пользоваться косметикой во время беременности	62
2.6.6.	Уход за волосами	63
2.6.7.	Уход за ногтями	64
2.6.8.	Уход за ногами.....	64
2.6.9.	Силиконовые имплантаты и беременность	65
2.6.10.	SPA-процедуры и беременность	66
2.7.	Одежда и обувь для беременных	66
2.8.	Беременность и физические нагрузки	67
2.9.	Путешествия и туризм.....	73
2.10.	Секс во время беременности.....	76
2.11.	Вакцинация во время беременности.....	77
2.12.	Психологическая подготовка семьи к появлению малыша	78
Глава 3. Роды: все, что нужно знать		85
3.1.	Изменения в состоянии беременной в третьем триместре.....	85
3.2.	Подготовка к поездке в роддом.....	89
3.2.1.	Документы, которые необходимо взять с собой в роддом.....	89
3.2.2.	Сумка.....	90
3.3.	Когда пора в роддом.....	94
3.4.	Роды на дому	95
3.5.	Роды.....	96
3.6.	Способы родоразрешения	98
3.7.	Роды без боли	99
3.8.	«Роды вместе!»	100

Глава 4. Первый год жизни.....	102
41. Готовим детскую для нового члена семьи	102
4.1.1. Мебель для новорожденного	104
4.1.2. «Приданое» для новорожденного: что купить заранее.....	107
42. Малыш родился.....	110
4.2.1. Сразу после родов	110
4.2.2. Почему ребенка надо сразу приложить к груди и ничем не кормить в роддоме дополнительно	114
4.2.3. Неонатальный скрининг. Зачем и как его проводят.....	115
43. Красота и здоровье матери после родов.....	117
4.3.1. Уход за фигурой после родов.....	117
4.3.2. Послеродовая депрессия.....	121
44. Малыш и мама дома. Отношения в семье	122
4.4.1. Кокон-вакцинация окружающих.....	125
4.4.2. Режим сна и отдыха.....	127
45. Питание ребенка и матери.....	129
4.5.1. Как молочная железа вырабатывает молоко.....	133
4.5.2. Первое кормление	138
4.5.3. Как правильно приложить ребенка к груди.....	140
4.5.4. Два вида сосания	143
4.5.5. Положение матери и ребенка во время кормления грудью	144
4.5.6. Правильный уход за молочной железой	146
4.5.7. Гипогалактия	150
4.5.8. Питание кормящей матери	153
4.5.9. Завершение грудного вскармливания: когда и как.....	154
46. Искусственное вскармливание.....	156
47. Введение прикорма: зачем, когда, как	158
4.7.1. Новые продукты	158

	4.7.2.	Зачем же нужен прикорм	160
	4.7.3.	Сроки введения прикорма.....	161
	4.7.4.	Правила введения прикорма	162
48.		Прощание с пустышкой. Развитие зубочелюстной системы.....	164
	4.8.1.	Как правильно отказаться от соски.....	168
	4.8.2.	В каком возрасте начинать отучать малыша от пустышки.....	169
	4.8.3.	Прорезывание зубов.....	171
49.		Правила ухода за новорожденным ребенком.....	173
	4.9.1.	Гигиенические процедуры.....	173
	4.9.2.	О пеленании и подгузниках: мифы и реальность	178
	4.9.3.	Физиологические отправления новорожденного	181
	4.9.4.	Снижение риска внезапной смерти младенца во сне	181
410.		Транзиторные состояния новорожденного.....	182
	4.10.1.	Транзиторные изменения кожных покровов.....	183
	4.10.2.	Половой криз новорожденного.....	184
	4.10.3.	Транзиторная потеря первоначальной массы тела.....	185
	4.10.4.	Транзиторная гипербилирубинемия (желтуха)	186
	4.10.5.	Транзиторный катар кишечника (диспепсия).....	187
	4.10.6.	Транзиторные особенности метаболизма.....	187
	4.10.7.	Транзиторные состояния, связанные с функцией почек	188
411.		Медицинское сопровождение детей первого года жизни. Что такое патронаж	189
412.		Вопросы, наиболее часто волнующие молодых родителей.....	195
	4.12.1.	Почему ребенок плачет и какому помочь.....	195

4.12.2.	Газоотводные трубки, клизмы: какие выбрать, как часто можно ставить новорожденному	200
4.12.3.	Первая прогулка: когда и как надолго можно выходить гулять с новорожденным	202
4.12.4.	Что должно быть в домашней аптечке для ребенка	204
4.12.5.	Сон.....	204
4.12.6.	Носить ли младенца на руках и надо ли укачивать.....	207
4.12.7.	Слинг — «за» или «против»	209
4.12.8.	Когда можно начинать путешествовать с ребенком.....	211
4.12.9.	Кому нужен витамин D.....	213
4.12.10.	Вакцинация детей
	на первом году жизни.....	216
413.	Психомоторное развитие на первом году жизни	223
4.13.1.	Первый месяц (от момента рождения до 1 месяца).....	228
4.13.2.	Второй месяц (с возраста от 1 до 2 месяцев).....	229
4.13.3.	Третий месяц (с возраста от 2 до 3 месяцев).....	231
4.13.4.	Четвертый месяц (с возраста от 3 до 4 месяцев)	232
4.13.5.	Пятый месяц (с возраста от 4 до 5 месяцев).....	233
4.13.6.	Шестой месяц (с возраста от 5 до 6 месяцев).....	234
4.13.7.	От 6 до 9 месяцев.....	235
4.13.8.	От 9 до 12 месяцев	237
4.13.9.	Как заниматься с ребенком с первых месяцев жизни	239
4.13.10.	Направления развивающих занятий для нормативно развивающихся детей	242
414.	Наиболее распространенные ошибки, которые допускают родители при воспитании и развитии детей до 1 года.....	249
415.	Безопасная среда	255

ГЛАВА 5. Ребенок в возрасте 1–3 лет	262
5.1. Вакцинация детей от 1 года до 3 лет	262
5.2. Что умеет ваш ребенок	266
5.2.1. От 12 до 15 месяцев.....	266
5.2.2. От 15 до 18 месяцев.....	267
5.3. Игрушка и ее значение в жизни ребенка	270
5.4. Детские истерики	272
5.5. Злой не по годам: детская агрессия	275
5.6. Как сформировать гигиенические навыки	279
5.7. Развитие туалетных навыков	281
5.8. Двухязычный ребенок	283
5.9. Воспитание близнецов.....	285
5.10. Влияние компьютера и телевизора	
на развитие ребенка	287
5.10.1. Смотрим правильно!	289
5.10.2. «Нет!» электронной зависимости.....	292
5.11. Выбор няни: проблемы и пути решения	293
5.12. Психомоторное развитие детей в возрасте 1–3 лет	295
5.13. План развивающих занятий с детьми	
в возрасте 1–3 лет	300
5.14. Наиболее распространенные ошибки, которые допускают родители	
при обучении, воспитании	
и развитии детей в возрасте 1–3 лет	305
Глава 6. Дошкольник (4–6 лет).....	318
6.1. Вакцинация детей от 4 до 6 лет.....	318
6.2. Развиваем интеллект.....	322
6.2.1. Развитие познавательной сферы дошкольников.....	322
6.2.2. Игры и игрушки.....	323
6.2.3. Мелкая моторика.....	325
6.3. Дошкольное образование: детские сады	
и центры развития.....	333
6.3.1. Учимся читать	336

6.3.2.	Готовимся к школе	339
6.3.3.	Готовность ребенка к обучению в школе.....	340
6.4.	Воспитание дошкольника.....	342
6.4.1.	Любим ребенка, воспитываем и приучаем К правилам поведения	343
6.4.2.	Можно ли наказывать ребенка.....	345
6.4.3.	Ночные кошмары и страхи	349
6.5.	Патологические привычки. Как на них реагировать	351
6.6.	Ребенок-фантазер.....	353
6.7.	Застенчивый ребенок	354
6.8.	Моего ребенка обижают — что делать.....	356
6.9.	Ребенок и домашние животные	358
6.10.	Когда и как начинать использовать телевизор и цифровые гаджеты.....	360
6.11.	Психомоторное развитие детей в дошкольном возрасте.....	362
6.12.	План развивающих занятий с детьми дошкольного возраста.....	365
ГЛАВА 7. Младший школьник (7–9 лет).....		367
7.1.	Младший школьный возраст.....	367
7.2.	Вакцинация в начальной школе.....	367
7.3.	Первый класс: вопросы адаптации	371
731.	Готовность ребенка к обучению в школе.....	371
732.	Адаптация к школе.....	374
733.	Проблема школьной перегрузки	379
734.	Как общаться с учителем.....	382
735.	Что делать, если ребенок плохо учится	384
736.	Формирование самостоятельности в учебе	386
737.	Как использовать безопасно интернет и цифровые устройства.....	388
ГЛАВА 8. Подросток.....		390
8.1.	Кто такие подростки	390

8.2.	Факторы формирования здоровья подростков.....	395
8.3.	Медицинское обеспечение подростков.....	396
8.4.	Вакцинация подростков.....	397
8.5.	Физиологические нагрузки в подростковом возрасте.....	405
8.6.	Акне, или подростковые угри.....	408
8.7.	Сексуальная жизнь и ее последствия.....	412
8.7.1.	Ранняя половая жизнь.....	412
8.7.2.	Важная информация для родителей подростков-мальчиков.....	413
8.7.3.	Аборт и его последствия.....	414
8.7.4.	Контрацепция у сексуально активных подростков.....	417
8.7.5.	Экстренная контрацепция.....	425
8.8.	Вредные привычки и их профилактика.....	427
8.8.1.	Курение.....	427
8.8.2.	Наркомания.....	430
8.8.3.	Алкоголизм.....	432
8.9.	Профилактика вредных привычек и ранней половой жизни.....	434
8.10.	Дети и электронные гаджеты.....	441
8.10.1.	Опасности здоровью.....	442
8.10.2.	Рекомендации по безопасному использованию гаджетов.....	447
8.10.3.	Безопасное обращение с мобильным телефоном.....	452
8.10.4.	Гигиена слуха.....	453
8.11.	Воспитание ценностей здоровья и семьи у подростка.....	456
8.12.	Половое воспитание в семье и школе: как говорить на столь интимную тему.....	458
8.13.	Психологический кризис подросткового возраста.....	461
8.14.	Принадлежность к субкультурам.....	468
8.15.	Первая влюбленность.....	469
8.16.	Цифровая среда и социальные сети.....	470
8.17.	Выстраивание отношений с подростком в период кризиса.....	475

РАЗДЕЛ II

КОГДА РЕБЕНОК НЕЗДОРОВ 480

Глава 9. Как правильно оценить симптомы

и изменения в анализах 481

9.1. Боли в животе 481

9.2. Боль в области сердца 482

9.3. Боли роста 488

9.4. Бытовая травма 489

9.5. Запоры 490

9.6. Затруднение дыхания 492

9.7. Кожные высыпания 498

9.8. Лихорадка 499

9.9. Носовое кровотечение 503

9.10. Обезвоживание 504

9.11. Период новорожденности 506

9.12. Порезы, царапины, ссадины 507

9.13. Рвота и диарея 508

9.14. Изменения в анализах крови 509

9.15. Изменения в общем анализе мочи 511

ГЛАВА 10. Детские болезни 516

10.1. Аденоидит 516

10.2. Аллергия 518

10.3. Ангина (острый тонзиллит) 528

10.4. Атопический дерматит 530

10.5. Бронхиальная астма 533

10.6. Бронхиолит острый 535

10.7. Ветряная оспа 539

10.8. Гастроэнтерит острый 541

10.9. Гемофильная инфекция 544

10.10. Гепатит А 545

10.11. Гепатит В 547

10.12. Гнойничковые заболевания кожи (пидермии).....	548
10.13. Грипп	550
10.14. Дифтерия	551
10.15. Инфекция мочевыводящих путей.....	554
10.16. Клещевой вирусный энцефалит	555
10.17. Коклош	557
10.18. Конъюнктивит	559
10.19. Корь	562
10.20. Краснуха	564
10.21. Ложный круп	565
10.22. Менингококковая инфекция.....	568
10.23. Новая коронавирусная инфекция у детей (COVID-19).....	570
10.24. Ожирение	587
10.25. Особое детство	590
10.26. Острые респираторные вирусные инфекции.....	595
10.27. Отиты и другие болезни уха	601
10.28. Папилломавирусная инфекция.....	606
10.29. Паротит эпидемический	608
10.30. Пеленочный дерматит.....	609
10.31. Пищевая аллергия	611
10.32. Пневмококковая инфекция.....	617
10.33. Пневмония	618
10.34. Полиомиелит вирусный.....	621
10.35. Поллиноз.....	623
10.36. Преждевременное половое созревание.....	625
10.37. Ринит	627
10.38. Ротавирусная инфекция	630
10.39. Себорейный дерматит	631
10.40. Столбняк	633
10.41. Туберкулез.....	635
10.42. Энурез	638
10.43. Я молодец! Как не пропустить родителям редкую болезнь.....	642

Глава 11. Укусы и укусы и укусы и укусы	647
11.1. Укусы пауков	647
11.2. Укусы змей.....	648
11.3. Укусы животных.....	652
11.4. Человеческие укусы.....	654
11.5. Укусы и укусы и укусы и укусы	655
11.6. Укусы клещей	658
Глава 12. Домашняя аптечка.....	667
12.1. Лихорадка.....	668
12.2. Кашель, насморк	671
12.3. Рвота, понос, запор	672
12.4. Ожоги, повреждения, травмы, укусы насекомых	673
12.5. Аллергия.....	674
12.6. Дополнительные средства.....	677

РАЗДЕЛ III

МЕДИЦИНСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАДЛЕЖАЩЕГО РОДИТЕЛЬСТВА.

ПРАВА ДЕТЕЙ 680

ГЛАВА 13. Все, что нужно знать о прививках.....	681
13.1. Успехи вакцинопрофилактики	681
13.2. Национальный календарь профилактических прививок	687
13.3. Идеальный календарь вакцинации	688
13.4. Поствакцинальные осложнения	689
13.5. Противопоказания к проведению прививок	691
13.6. Мифы о вакцинации.....	692
Глава 14. Права детей	716
Конвенция о правах ребенка.....	716

Глава 15. Устройство детей, оставшихся без попечения родителей.....	826
15.1. Приемный ребенок.....	826
15.2. Виды устройства детей, оставшихся без попечения родителей.....	832
15.3. Требования к приемным родителям.....	840
15.3.1. Медицинские требования.....	840
15.3.2. Финансовые требования.....	842
15.3.3. Требования к жилью.....	844
15.3.4. Криминальные и гражданско-правовые ограничения.....	845
15.3.5. Возрастные требования.....	846
15.4. Усыновление: легко, просто, быстро.....	847
15.5. Юридические аспекты родительства.....	852
15.6. Одинокие родители: льготы и социальные гарантии.....	856
 Глава 16. Система охраны здоровья детей в Российской Федерации.....	 862
Рекомендуемая литература.....	872