

Доктор Дарья

**Лайфхаки
для думающих
родителей**

Серия «Доктор Блогер»

Доктор Дарья

**Лайфхаки
для думающих
родителей**



Издательство АСТ
Москва

УДК 616-053.2

ББК 57.3

Д 20

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Издательство не несет ответственности
и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов,
данных, результатов и другой информации.

Дарья, Доктор.

Д 20 Лайфхаки для думающих родителей / Дарья Доктор. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 320 с. – (Доктор Блогер).

ISBN 978-5-17-097916-5

Появление малыша в семье — счастливый момент в жизни каждого. Но с первого же дня его жизни у родителей возникает тысяча вопросов об уходе за ним. А уж если ребенок заболел, то мамы и папы вовсе находятся в сомнениях: правильно ли лечат, те ли лекарства выписал доктор, можно ли идти гулять и отправлять ребенка в сад?

Автор книги — практикующий семейный врач, невролог, автор популярного блога в Инстаграме о здоровье малышек и взрослых — ответит на ваши вопросы, развеет все ваши сомнения и с удовольствием поделится своим опытом мамы-врача.

УДК 616-053.2
ББК 57.3

ISBN 978-5-17-097916-5

© Доктор Дарья, текст, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Предисловие

Дорогие родители! Я очень надеюсь, что в моей книге не останется непрочитанных страниц, вы будете возвращаться к ней снова и снова, брать в путешествия и дарить друзьям.

Когда я стала мамой, у меня появился медицинский блог, материалы которого я взяла за основу этой книги. В блоге я училась благодаря вам и вашим вопросам.

Признаюсь, многие бытовые вопросы ставили меня в тупик (как в теме про выбор кондиционеров или увлажнителей воздуха). Но я связывалась с лучшими специалистами разных областей, мы обсуждали статьи и учились друг у друга.

Я очень благодарна за помощь врачам-отоларингологам Полине Филиппевой и АLINE Курбановой из клиники Загера, офтальмологу Дарье Барышниковой, стоматологу Косте Крылову.

Спасибо моему мужу, который забирал малышей и гулял с ними в любую погоду, чтобы я могла писать. Спасибо сыну Прохору, который тоже задает правильные вопросы о здоровье и терпеливо фотографируется для моих статей. И конечно, спасибо малышу Ванечке, которого я вынашивала под сердцем вместе с этой книгой. Хотя рождение ребенка несколько отсрочило выход книги.

В книге я делюсь нашим семейным опытом, личными историями, поэтому надеюсь, что у нас с вами получится очень душевное общение.

Если у вас появятся вопросы, я всегда жду вас в своем отзывчивом блоге, где мы сможем пообщаться лично.

Всегда ваша
@doctorbloger

Как правильно ухаживать за ногтями ребенка

С чего можно начать книгу о здоровье ребенка? Наверно, с ухода за ним, ведь от гигиены зависит очень многое, в том числе и наше здоровье. Поэтому начну я именно с этого.

Казалось бы, ухаживать за ногтями — это так просто, но многие часто совершают ошибки, и наша семья — не исключение. Мой сын был совсем крохой, когда я впервые попробовала постричь ему ногти. Ножницы были неудачные, я не рассчитала, срезала ноготь слишком сильно — «под корень» и поранила малыша. Я так переживала, что потом ногти сыну лет до двух стриг только папа, а сам Прохор долгое время очень боялся этой процедуры и жутко кричал.

Теперь делюсь своим опытом мамы-врача.

- Стригите ногти после купания безопасными детскими ножницами с закругленными концами, в некоторых случаях, например если ногти еще короткие, но неровные, царапаются, обломанные или расслоенные, можно использовать неметаллическую мелкоабразивную пилочку.

- Ногти на руках слегка закругляйте, на ногах оставляйте прямыми. Не стригите «под корень» — это увеличивает риск врастания ногтя, травматизации, появление страха перед процедурой у ребенка.

- Если уголки ногтя имеют тенденцию к врастанию в кожу, под уголок ногтя можно вставить ниточку и закрепить пластырем. Если самостоятельно справиться не получается, обратитесь к врачу-подологу.

- Вовремя аккуратно состригайте заусенцы и затем смазывайте их растительным маслом, чтобы у детей не появлялась привычка отрывать и отгрызать их, что повышает вероятность воспаления.

- Если появилось воспаление, то есть имеется краснота, кожа в этой области горячая, можно пробовать компрессы со спиртом, магнезией из ампулы или повидон-йодом. Но помните, у хирургов есть правила: одна бессонная ночь из-за боли (когда палец нарывает) — повод немедленно обратиться к врачу, и «где гной — там разрез». Друзья, не затягивайте визит к врачу, если не справляетесь сами.

Наше тело постоянно подает нам важные знаки, но мы не всегда их замечаем. Присмотритесь к ногтям ребенка — вы можете вовремя заметить изменения и отслеживать состояние здоровья малыша по состоянию его ногтей.

Например, продольная исчерченность часто указывает на дефицит микроэлементов, особенно железа, а это является поводом пересмотреть рацион питания, разнообразить его, наладить работу желудочно-кишечного тракта. Белые пятна на ногтях часто возникают весной или осенью, но не из-за недостатка витаминов, а при нагрузке на систему желчного пузыря и печени (в том числе поздних тяжелых ужинах), избытке простых углеводов в пище, при нарушениях режима и ритма сна.

Ногти на конкретных пальцах также имеют значение, это подмечено еще предыдущим поколением терапевтов. Поэтому, например, если все ногти здоровы, а на большом пальце ноги ноготь волнистый, исчерченный, нужно обратить внимание на печень и поджелудочную железу. Изменения ногтя среднего пальца ноги указывают на заболевания желудка, четвертого пальца — заболевания желчного пузыря. Если это ноготь мизинца ноги — обратите внимание на систему почек и мочевого пузыря. Ноготь большого пальца руки отвечает за бронхолегочную систему, указательного — за состояние толстого кишечника, ноготь среднего пальца свидетельствует о нагрузке аллергенами или пищевой непереносимости.

О том, как бороться с привычкой грызть ногти, нужна ли помощь именно невролога, вы узнаете из моей следующей книги.

Уход за детскими волосами

Я уверена, что вас не раз пугали рахитом из-за лысеющего затылка ребенка, предсказывали, что ребенок будет волосатым, если у матери во время беременности была изжога, предлагали побрить, чтобы волосы были гуще, а может быть, даже предлагали «выкатать» щетинку хлебным мякишем (я сейчас даже не хочу говорить об этих суевериях). Да, с волосами связано много примет, но мы с вами поговорим о том, какие медицинские факты есть на самом деле.

Первые волосы на голове у ребенка появляются примерно на пятом месяце внутриутробного развития. И уже в конце беременности волосы малыша начинают сменяться на более зрелые. Замена волос начинается с области лба, через темя к затылку.

Вы замечали, наверно, что многие новорожденные имеют открытый лоб, потом появляются высокие залысины по бокам лба, а затем постепенно отрастает челочка. Чаще всего выпадение старых волос и замена новыми происходит почти незаметно.

Смена волос на затылке обычно происходит к 3–5-му месяцу, именно к этому возрасту у многих появляется затылочная залысина. Почему?

Ребенок большую часть времени проводит на спине, учится вертеть головой. От постоянного трения нежные зародышевые волосы выпадают чуть раньше, чем начинают вырастать новые зрелые волосы. И это не проявление рахита — это нормальное физиологическое выпадение волос.

Как же ухаживать за детскими волосами?

- Волосы у детей тоньше, чем у взрослых, кутикула имеет меньше слоев, pH головы ближе к нейтральному, волосы редко становятся жирными. Поэтому использовать агрессивные моющие средства не стоит, чтобы не раздражать нежную кожу, беречь ее от раздражения, сухости и зуда.
- Многим детям до 2 лет (но многое зависит от густоты и длины волос, климата) мытье шампунями практически не требуется, достаточно проточной воды и мягкой расчески. Если вы решаете использовать шампунь, выбирайте в составе только мягкие тензиды, гликозиды, избегайте синтетических отдушек.
- Если после выписки из роддома на голове малыша осталась внутриутробная смазка, ее можно стереть ватным тампоном с растительным (персиковым, кокосовым, оливковым) маслом, а затем вымыть голову с шампунем.

- Если у ребенка на голове образуются молочные корочки-гнейсы (как следствие минимальных проявлений нарушений пищеварения, пищевой непереносимости), достаточно смазать голову теплым маслом, надеть чепчик на час, расчесать расческой с нежной щетиной и потом мыть голову. Если эти корочки сохраняются или появляются после года, когда уже введен полноценный прикорм, стоит пересмотреть режим и характер питания вместе с вашим врачом.

Насчет необходимости и полезности бритья головы до сих пор ведутся споры, зачастую основанные на предрассудках и национальных традициях. Бритье головы не сделает волосы гуще и толще, просто волосы после нормального выпадения будут расти более синхронно и равномерно, создавая эффект густоты.

В культуре некоторых народов брить голову принято через месяц после рождения. Считается, что, несмотря на разовое действие, это приводит к улучшению кровообращения головы, но больших научных исследований на эту тему не проводилось.

Впрочем, если вам нравятся гладкие лысые головы младенцев, никто вам не запрещает аккуратно побрить своего малыша.

Страх мытья головы

Еще одна проблема, с которой сталкиваются многие родители. И, надо сказать, я с мужем не исключение. Прохор очень долго нам закатывал истерики во время мытья головы. Из-за этого мы сами, родители, всячески оттягивали этот оглушающий уши момент и даже бросали жребий, кто это будет делать в какой день. Пробовали все, но каждый раз работало что-то новое, так что универсальный подход найти сложно. Весьма неплохо Прохор стал переносить мытье головы, когда уговаривал отца залезть в ванну с ним купаться и когда папа позволял сыну налить себе на голову шампунь и потереть волосы. А еще Прохору спокойнее, когда он берет ситуацию под свой контроль и сам себя поливает из душа. Так что не угадаешь, конечно, кому как проще.

Чаще всего страх мытья головы не влияет на отношение к плаванию в море и бассейне.

Почему дети боятся мыть голову?

Есть несколько причин:

- мыло раздражает глаза;
- потеря контроля, ощущения себя в пространстве из-за необходимости закрывать глаза и при этом находиться в большом объеме воды;
- нехватка воздуха, боязнь задохнуться.

Чем помочь?

Приведу несколько способов:

- Подберите правильный «шампунь без слез».
- Покажите пример на себе, папе, кукле в игровой форме, с похвалой.
- Купите специальный козырек, который ограждает от попадания воды на лицо, или очки для плавания.
- Лучше устойчиво посадить (а не стоя) ребенка в ванне, кому-то удобнее на специальной скамеечке.
- Попросите закрыть глазки домиком из ладошек, начиная с зоны бровей, и откинуть голову назад.
- Не растягивайте процесс надолго, начните поливать из ковшика сначала спину и руки, затем голову.
- Не ругайте, не кричите на малыша.
- Не отрицайте страхов ребенка. Спокойно вслух признайте, что да, это кажется страшным, тебе вода попадает в глаза, и это неприятно и т. д. Сообщите, что вы вместе попробуете изменить то, что не нравится.