

КАК ЗДОРОВО, КОГДА РЕБЕНОК ЗДОРОВ!

КНИГА ОБО ВСЕМ ДЛЯ ДУМАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ



ПОДГОТОВЛЕНО ВРАЧАМИ-ПЕДИАТРАМИ

Алексей Мaстриюков

**Как здорово, когда ребенок
здоров! Книга обо всем
для думающих родителей**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Мастрюков А. Д.

Как здорово, когда ребенок здоров! Книга обо всем для думающих родителей / А. Д. Мастрюков — «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-102581-6

Забота о детях – главный приоритет в жизни каждого родителя! Вот только когда малыш заболевает, бдительные мамы и папы начинают активно гуглить симптомы недуга, прикладывать к больному месту подорожник, заниматься самолечением, но никак не хотят включить голову и обратиться к врачу. Эта книга – не справочник детских заболеваний и не панацея для чихающих и кашляющих. Это реальный способ привести разрозненные и отрывочные знания под единый знаменатель, ведь бóльшая часть мам и пап знает очень много, но при этом – почти ничего конкретного. Все мы что-то знаем о гомеопатии, почитываем статьи про вред и пользу вакцинации, опасаемся вездесущей аллергии... но не понимаем, как применить свои обширные познания ребенку на пользу, а не во вред. Мы можем развеять наиболее важные заблуждения родителей и осветить вопросы, вызывающие самые бурные дискуссии. Поэтому во многом эта книга не только и не столько про медицину, сколько про здравый смысл, который часто так же важен, как хороший врач.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-102581-6

© Мастрюков А. Д., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Предисловие	7
Как быть и что делать?	8
Какой врач самый важный для ребенка?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алексей Мaстриюков
Как здорово, когда ребенок здоров!
Книга обо всем для думающих родителей

© Мaстриюков А.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

В мире очень не хватает книги, в которой было бы системно изложено все, что касается здоровья детей – от рождения и до совершеннолетия, с примерами и рекомендациями профессионалов. Такая книга была бы незаменимым помощником всем, кто воспитывает молодое поколение и стремится обеспечить ему здоровое детство – без постоянных болезней, соплей и походов к врачу. На такую книгу родители могли бы положиться.

Так вот, эта книга – не такая. Ну то есть совершенно.

Мы не пытаемся сделать универсальное пособие по детскому здоровью – их уже достаточно много, но главное – родители и так все знают сами. Мы просто хотим помочь вам избежать самых распространенных ошибок, связанных с заботой о здоровье детей. Мы сделаем это в легкой и веселой манере.

Мы нарочно разделили книгу на главы о различных популярных вопросах детского здоровья, не потрудившись связать их в систему. Иначе читатель мог бы ошибочно принять это издание за справочник по детской медицине. Ни в коем случае! Мы всего лишь хотим вместе с вами улыбнуться веселым моментам и анекдотическим ситуациям, которые так часто происходят с родителями растущих детей. Как мы надеемся, это даст вам повод хорошенько посмеяться – и, возможно, немного задуматься.

Как быть и что делать?

Две полоски, в один прекрасный день появляющиеся на тесте, отрезают для будущей мамы всю прошлую жизнь, причем два раза (их же две), чтобы уж наверняка. А новая жизнь – абсолютная terra incognita.

Пересечь эти две полоски – это как пересечь двойную сплошную на дороге: минимум на год отбирают права, и приходится много ходить пешком.

Как правило, уже на раннем сроке беременности будущая мама начинает вдумчивое исследование темы материнства и детского здоровья. Об этом написано множество книг, и главное – есть опыт, накопленный огромным количеством знакомых с детьми, так что недостаток в информации не возникает. Более того, ее так много, и она так противоречива, что почти любая мама запутывается в ней окончательно.

Кормить грудью или нет?

Раннее развитие – это хорошо или плохо?

Нужно ли делать эти страшные прививки?

Когда и как вводить прикорм?

На все эти вопросы можно найти сколько угодно разных ответов, притом – из одинаково авторитетных источников. Иными словами, возникает проблема, характерная для любой попытки самообразования – куча информации без всякой ее систематизации.

А ведь любая ответственная мама хочет быть готовой к этим вопросам. И поэтому, прочитав горы книг, сотни форумов и посетив десяток школ мам, женщина подходит к родам с таким информационным сумбуром в голове, который можно встретить только в стратегиях развития России до две тысячи какого-то года.

К большому сожалению, не существует действительно систематизированных, комплексных и быстрых курсов для мам, где рассказывалось бы обо всех существенных аспектах детского здоровья. Это приводит к тому, что большая часть мам знает очень много, но при этом – почти ничего конкретного.

При этом, как правило, родительский опыт с первым ребенком переносится на следующих, разве что – с некоторым упрощением, как в известном анекдоте: «Первый ребенок – все стираем, гладим, кипятим. Второй ребенок – стираем, иногда гладим, смотрим, чтобы не ел из миски кота. Третий ребенок – если ребенок поел из миски кота, то это проблемы кота!» Но даже личный опыт в этом вопросе отнюдь недостаточен.

Нашу клинику посещает большое количество многодетных семей – с пятью и даже шестью детьми, и все мамы этих семейств сходятся в одном: даже в одной семье все дети очень разные – по характеру, наследственности, здоровью. Поэтому просто применять опыт воспитания первого ребенка к последующим – это далеко не самый надежный путь.

Конечно, было бы хорошо написать книгу с системным подходом или разработать полноценный курс детеводства, но это практически невыполнимо по простой причине – все очень индивидуально. Универсальных советов для любых случаев, по сути, не существует. Поэтому такого курса нет.

Вернее, он называется «факультет педиатрии», и там-то действительно можно приобрести системный взгляд на детское здоровье. Вот только обучение на нем занимает 8 лет (с учетом ординатуры), а роды, все же, приходят чуть быстрее. Поэтому и нереально вместить все это в одну книгу – все-таки врачи учатся столько лет не просто так.

Таким образом, дать содержательный совет относительно здоровья именно вашего ребенка сможет только квалифицированный врач, который, во-первых, этому долго учился, а во-вторых, имеет опыт ведения и лечения не одного-двух детей (как ваши подруги), а многих тысяч.

Поэтому мы и не пытаемся составить универсальное пособие по здоровью детей – как минимум, это было бы лукавством. Но мы можем развеять наиболее важные на наш взгляд заблуждения родителей и осветить вопросы, вызывающие самые бурные дискуссии. Поэтому во многом эта книга не только и не столько про медицину, сколько про здравый смысл, который часто так же важен, как хороший врач.

Какой врач самый важный для ребенка?

Психиатр. Для его родителей. Но мы, конечно, шутим, и психиатр не нужен – как правило, хватает просто грамотного психолога.

А если серьезно, едва ли не самое вредное для здоровья ребенка – его родители и их убеждения. Естественно, все родители стараются делать для детей лишь самое лучшее, но, к сожалению, часто благие намерения ведут в стационар.

Мы решили рассказать о самых распространенных случаях родительского экстремизма, намеренно превратив их в гиперболизированные истории. Все имена изменены, ситуации модифицированы, боль – оставлена.

Нездоровая гениальность

Мария – успешная женщина средних лет. Она многое прошла в жизни – 1990-е годы, роды, десять лет замужества и даже all inclusive в Турции, и прекрасно знает, что ничто в этом мире не дается просто так. Каждый должен с младых ногтей готовиться к взрослой жизни, чтобы опередить других и занять место, которое гарантировало бы ему кусок хлеба с икрой.

Ей рано пришлось начинать заботиться о себе, совмещать учебу с работой, а после этого карабкаться по карьерной лестнице. Денег вечно не хватало, ей и мужу приходилось работать на двух работах и постоянно брать подработки, чтобы суметь выбиться в люди. Это было тяжело, и теперь она готова сделать все, чтобы ее ребенку не потребовалось проходить через это.

Что же должно стать ключом к успеху? Правильно, хорошее образование, которое нужно начинать с самого детства. Для поступления на первый курс университета требуется очень серьезный объем знаний, а уж чтобы попасть в первый класс престижной школы – и того больше. А еще ведь есть языки и творческое развитие! С такими объемами чем раньше начнешь – тем лучше.

Так Мария начала заниматься образованием своего сына с младых ногтей. Она составила план развития – во сколько ребенок должен поползти, а во сколько – сказать свои первые пятнадцать слов. Обучать сына английскому она начала в два года.

К семи годам график ее сына стал выглядеть следующим образом:

6:00 – подъем, умывание
6:30 – завтрак
7:00 – выезд в школу
8:30–16:00 – школа
17:00–19:00 – группа по теннису
19:30 – ужин дома
20:00 – репетитор по английскому
21:00 – подготовка домашнего задания
22:30 – обязательное развивающее чтение на ночь
23:00 – отбой

Такой график достаточно хорошо сбалансирован по нагрузке – школьные занятия, спорт, творчество, развивающие занятия. Он достаточно популярен среди детей наших клиентов.

Правда, с этим графиком нельзя болеть. Ведь в хорошей гимназии все работают на результат, и если ваш ребенок вдруг пропустит уроки из-за такой мелочи, как температура ниже 38°C, то учительница будет смотреть недобро, и вы уж точно испортите с ней отношения. Поэтому – в дождь, снег и сопли такие дети все равно идут в школу.

У маленьких детей постоянно растут зубы, и им, как бобрам, надо регулярно точить их о гранит науки. Поэтому Мария как заботливая мама начала заниматься развитием своего ребенка еще с пеленок – в шесть месяцев она читала ему английский алфавит (он ведь все уже понимает!), в десять – читала на ночь «Капитал» Маркса, а в полтора года ругала, если он не мог собрать пирамидку с первого раза правильно. Да, это тяжело, но жизнь вообще тяжелая штука. И лучше, если ребенок будет готовиться к ней сразу.

Права ли Мария? Мы не можем этого сказать, так как воспитание ребенка – это, в любом случае, выбор конкретного родителя. Мы лишь можем дать в качестве альтернативного мнения статью как раз о таких случаях:

Про морских котиков

В нашей маленькой клинике я постоянно вижу маленьких пациентов, из которых хотят сделать больших людей. Причем хотят этого так сильно, что, как мне кажется, зачастую это и приводит к их появлению у нас.

Нет ничего плохого в том, чтобы пытаться дать ребенку образование, воспитание и спортивное развитие, но мне кажется, что люди начали немного забывать о чувстве меры. Мы постоянно имеем дело с детьми, занятости которых позавидовал бы глава какой-нибудь слабобанановой республики – кружки, школа, языки, курсы, спортивные секции, общение с родителями (факультатив) и еще сто важнейших дел. У них даже есть свой глава протокола – гувернантка, которая четко следит за выполнением этого сложного графика.

А теперь представьте себя на месте этого ребенка – подъем в шесть утра, завтрак, зарядка, школа, дополнительные занятия, подготовка к школе, подготовка к дополнительным занятиям, язык, подготовка к занятиям по языку, спортивная секция, а перед сном повторение пройденного за день.

Это, наверно, то же самое, что сразу после знакомства с девушкой потребовать от нее стирки, готовки, а также общения с вашими родителями. Девушка просто убежит, если ее напугать так сразу. Ради чего ей это терпеть? А вот ребенку терпеть приходится.

В итоге психика ребенка и его организм, не приспособленные к такому напряжению, оказываются перегружены. На этом фоне развивается обширнейший букет медицинских проблем, которые просто невозможно устранить без изменения образа жизни ребенка. Кажется, чуть ли не половина наших пациентов, особенно мальчиков, в той или иной мере сталкиваются с таким подходом. Но объяснить родителям, что, создавая ребенку будущую блестящую карьеру, они часто подрывают его здоровье, бывает крайне сложно.

Так вот, о чем это я? Посмотрите на морских котиков на картинке. Их образ жизни просто великолепен – они один день едят рыбу в море, а потом три дня спят на пляже, греются на солнце и переваривают еду. И я работаю целыми днями, а иногда и ночами именно для того, чтобы мой сын имел возможность жить так, как эти котики, а не как я.

Хочу ли я, чтобы мой сын был успешным? Да, конечно. Но еще больше я хочу, чтобы он был здоровым и счастливым, и не буду с детства приучать его обменивать свою жизнь на успех.



Это совершенно не противоположные вещи, главное – знать меру в развитии и в отдыхе. Пусть это и вредно для медицинского бизнеса, но, уважаемые родители, пожалуйста, соблюдайте education /childhood balance.

Добавим к этому небольшую справку – более половины наших пациентов имеют ослабленный иммунитет, повышенную возбудимость и более тяжелое течение заболеваний из-за перегруза активностями.

Дети – цветы жизни

... и не надо мешать им расти. Эта альтернатива методу, описанному в предыдущей главе, имеет, наверное, сравнимую популярность.

Итак, проследим за воспитательным подходом Лизы. Лиза – сторонница самых передовых взглядов. Она пьет смузи, ест только натуральные продукты и каждое утро выходит на пробежку. Лиза работает в творческой компании, она – дизайнер мобильных приложений, поэтому всегда в курсе последних новинок правильного питания и хорошего воспитания. Жизнь ее натуральна, а чакры – чисты.

Когда у нее появился ребенок, она, естественно, перенесла на его воспитание свои передовые взгляды:

- **Только натуральное питание!** Ребенку нужны витамины, поэтому с самого первого года он ест апельсины, манго и папайю. Конечно, это периодически вызывает сыпь, но это не страшно, это – пройдет. А для того, чтобы ребенок вырос умным, она с первого года жизни потчует его черной икрой (благо мама Лизы живет в Астрахани).

- **Никаких добавок!** Витамин D – это не натурально, и поэтому ребенку точно не стоит его давать. А уж тем более – другие витаминные комплексы. Раньше же без них как-то жили, и ничего, нормально вырастали? Вот и у нас получится.

• **Лекарства – зло.** Фармацевты придумывают отраву и платят врачам за то, чтобы они пичкали ею пациентов. Мы только за естественные методы, которыми пользовались тысячи лет и которые точно работают – здоровый образ жизни, правильное питание, целебные травы. От лекарств же один вред.

• **Обойдемся без врачей.** Зачем регулярные осмотры? Ребенок и так отлично растет, хорошо кушает, врачи же просто напичкают его таблетками так, что он как раз заболеет. А эти поликлиники? Ведь ходить в них – это подцеплять заразу, поэтому толку – ноль!

• **Кругозор – это хорошо.** Рождение ребенка – это не повод перекраивать всю свою жизнь, современные люди так не делают. Если мы с мужем каждый год ездим на Бали, то что такого, если мы поедем туда с трехмесячным ребенком? Солнышко, морской воздух – что тут может быть плохого? Да и перелет не такой страшный, всего девять часов.

• **Нормы – это не для нас.** Совершенно не важно, во сколько ребенок сел, во сколько заговорил – хоть в два года, хоть в пять. Природа умнее нас, она все сделает правильно.

Все это имеет под собой здравые основания. Да, здоровый образ жизни и правильное питание – это, бесспорно, хорошо. Вот только максимализм – это плохо. Такой подход отлично работает, если у ребенка прекрасное здоровье, и ему повезло не заболеть ничем серьезнее простуды. И если все пройдет хорошо, то Лиза будет рассказывать всем о вреде докторов, так как ее ребенок отлично вырос на чистом ЗОЖе. Да, может быть, некоторые заболевания у него будут протекать несколько тяжелее, но ничего драматического скорее всего не случится. Но если, не дай Бог, случится...

Тут и кроется очень большая опасность такого подхода. Когда ребенок заболевает, скажем, пневмонией, то продолжать лечить его травками – не просто глупо, а смертельно опасно. Конечно, мамы могут думать: «у столько знакомых дети выросли без врачей, да и мы сами в детстве лечились как придется, сойдет и тут». Но, к сожалению, в лучшем случае это заканчивается госпитализацией в запущенном состоянии.

Таким образом, здоровый образ жизни и правильное питание чрезвычайно полезны, и мы всячески рекомендуем их придерживаться. Вот только не надо считать их панацеей.

Дети – это (не)удобно

Ангелина очень любит детей. И своих, и вообще. К тому же ей удастся сделать так, что они совершенно не мешают ее нормальной жизни. Многие говорили ей, что с появлением ребенка жизнь женщины уже никогда не будет прежней. И только став матерью, она поняла, насколько все это было преувеличено.

Лично в ее жизни почти ничего не изменилось. Она по-прежнему встает в девять, первым делом идет в душ и делает макияж, так как выходить не накрашенной – это просто неуважение к себе и окружающим. Примерно в десять просыпаются дети, и приходит няня – готовить им завтрак и заниматься с ними всеми важными детскими делами. К счастью, пока им еще не надо в школу – а то бы они с няней непременно разбудили бы ее своими криками, а если она встанет раньше восьми, то будет совершенно разбитой.

Далее ее день расписан по часам. У Ангелины – своя небольшая студия маникюра, которой требуется постоянный контроль: без нее там совершенно ничего не двигается, а работники – расслабляются. Поэтому весь день у нее проходит в постоянных заботах, разъездах, вывешивании новых постов о студии в свой популярный блог в Инстаграме, работе с мастерами.

Вечером у нее хватает сил только на то, чтобы сходить после работы в фитнес-клуб – надо же держать себя в форме, – в восемь часов вечера проводить няню и приготовить детям ужин. Пока дети бесятся, можно немного, часика два, почитать с подругами и почитать обновления в социальных сетях. Если есть что-то интересное – посмотреть телевизор. Правда, дети постоянно шумят и отвлекают – ну что ж, пока они еще маленькие, не научились себя вести, приходится постоянно прикрикивать на них. Особенно нервирует, когда они подбегают и норовят показать каждую мелочь, как будто ничего важнее этого на свете нет. Иногда это, конечно, подбешивает, но воспитание – штука долгая, и пока добьешься результата, придется проявлять жесткость. Главное – стараться меньше нервничать по этому поводу.

Иногда она фотографирует детей в новых костюмах – как-никак, она тратит целое состояние, чтобы ее дети выглядели стильно и были самыми красивыми в ленте ее подруг.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.