

# Содержание

<b>От автора</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Как и где лечиться?</b> . . . . .	<b>11</b>
Бесплатная медицина, или С ОМС не соскучишься . . . . .	11
Платная медицина . . . . .	14
Врачи-блогеры: инструкция по применению . . . . .	18
<b>Как выбрать педиатра и есть ли такой выбор?</b> . . . . .	<b>22</b>
Педиатрическое образование в России . . . . .	22
Источники информации для врачей . . . . .	24
Качества врача . . . . .	27
<b>Откуда берутся болезни?</b> . . . . .	<b>33</b>
Психология принятия . . . . .	33
Генетика . . . . .	34
Инфекции . . . . .	38
Грибки. . . . .	42
Паразиты . . . . .	42

## **Превращения ребенка, или Почему ребенок не равно уменьшенный взрослый? . . . . . 44**

Кожа и подкожная жировая клетчатка . . . . .	45
Косточки . . . . .	47
Печень и почки . . . . .	47
Легкие. . . . .	48
Носик и окружение . . . . .	49
Кровь и иммунитет . . . . .	49
Головной мозг и нервы . . . . .	51
Желудочно-кишечный тракт . . . . .	52

## **Ребенок родился. Что дальше?. . . . . 54**

Роддом . . . . .	54
Грудное вскармливание . . . . .	57
Подбор смеси. . . . .	59
Смешанное вскармливание . . . . .	60
Гигиена малыша . . . . .	62

## **Симптомы . . . . . 70**

Основные жалобы, предъявляемые на осмотре . . . . .	70
Красные флаги, или Когда звонить в скорую помощь . . . . .	76

## **Самые частые болезни у детей и как с ними справляться . . . . . 81**

Аденоидит . . . . .	82
Ангина . . . . .	85
Анемия . . . . .	86
Аппендицит. . . . .	89

Атопический дерматит . . . . .	91
Бронхит обструктивный . . . . .	93
Бронхиальная астма . . . . .	97
Варус и вальгус . . . . .	100
Ветрянка . . . . .	102
Гастродуоденит . . . . .	104
Гастроэнтерит. Ротавирусная инфекция . . . . .	107
Гемангиома . . . . .	111
Глисты. Острицы и аскариды . . . . .	112
Гнойные поражения кожи . . . . .	115
Грипп . . . . .	117
Запоры . . . . .	120
Иммунодефицит . . . . .	123
Коклюш . . . . .	126
Конъюнктивит. . . . .	128
Крапивница . . . . .	130
Крипторхизм . . . . .	133
Лямблии . . . . .	134
Менингит.	
Менингококковая инфекция. . . . .	137
Мононуклеоз. Вирус Эпштейна — Барр. . . . .	140
ОРВИ. Простудные заболевания . . . . .	143
Отит острый, средний . . . . .	146
Отравления и первая помощь при них. . . . .	149
Пеленочный дерматит . . . . .	151
Пневмония . . . . .	153
Прорезывание зубов . . . . .	157
Пупочная грыжа . . . . .	159
Рахит. Дефицит витамина Д. . . . .	160
Розеола. Внезапная экзантема . . . . .	163

Синусит. Гайморит . . . . .	165
Стеноз носослезного канала . . . . .	167
Стоматит . . . . .	169
Травмы . . . . .	171
Фимоз. Баланопостит. . . . .	174
Целиакия. Глютеновая энтеропатия. . . . .	176
Цистит. Инфекции мочевыводящих путей. . . . .	178
Энтеровирус. Коксаки. Эхо. Герпангина . . . . .	181
<b>Лекарства . . . . .</b>	<b>184</b>
Так ли они необходимы? . . . . .	184
Нужные и ненужные лекарства . . . . .	192
<b>Исследования . . . . .</b>	<b>205</b>
Полезные исследования . . . . .	205
Ненужные исследования. . . . .	210
<b>Анализы . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>Вакцинация . . . . .</b>	<b>220</b>
Зачем нужна вакцинация? . . . . .	220
Как работает вакцина? . . . . .	223
Почему прививки нужно делать в раннем возрасте? . . . . .	224
Антипрививочники. . . . .	225
Обязательная вакцинация . . . . .	231
Дополнительная вакцинация . . . . .	237
<b>Уход за ребенком . . . . .</b>	<b>243</b>
Бытовая безопасность и охрана ребенка. . . . .	243

Питание . . . . .	247
Режим дня . . . . .	264
Гаджеты. . . . .	272
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>279</b>
<b>Приложения . . . . .</b>	<b>281</b>
Приложение 1. Алгоритм действий при заболевании ребенка в России и за границей . . . . .	281
Приложение 2. График прививок для детей . . . . .	284
Приложение 3. Таблица времени сна для детей раннего возраста . . . . .	286
Приложение 4. Перечень исследований при проведении профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних . . . . .	288
Приложение 5. Детские стандарты роста по ВОЗ. . . . .	298
Приложение 6. Детские стандарты веса по ВОЗ. . . . .	301
Приложение 7. Нормы времени использования детьми гаджетов . . . . .	303