

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Родительство — это вечный поиск ответов на множество вопросов. Все, что происходит с нашим ребенком, — реальный повод для волнений, сомнений, колебаний и недоразумений.

— Это нормально или нет, прибавить за месяц 1 кг?

— А 2 зуба в 9 месяцев — это значит, что пора лечиться или все-таки еще не пора?

— А чем поить новорожденного и надо ли вообще его поить?

— А белок в анализе мочи — это хорошо или плохо?

— А что надо сделать, если после прививки поднялась температура?

И таких вопросов сотни.

И ответов на вопросы тоже сотни.

С вопросами проблем нет — вопросы есть всегда.

С ответами сложнее. Во-первых, приходится искать. Во-вторых, одолевают сомнения: можно ли верить тому, кто отвечает.

Вот так и живут мамы и папы: ищут и сомневаются, находят и... сомневаются все равно.

\* \* \*

**Этот справочник — книга для мам и пап.** Растерянных и недоверчивых. Взволнованных и любопытных. Ищущих и сомневающихся.

Справочник — это коллекция справок, тематическая подборка сведений, полученных в результате поиска и анализа информации.

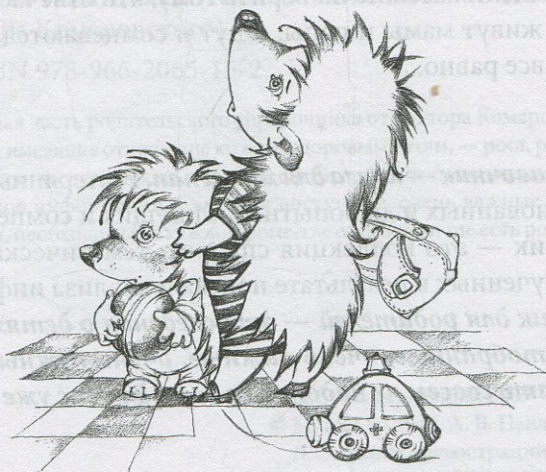
**Справочник для родителей — это сведения о детях. Сведения, специально отобранные, очень важные, очень нужные; сведения, которые искать совсем не надо: их за вас и для вас уже нашли.**

***Справочнику присущ целый ряд особенностей.***

- ▶ *Справочник — произведение практического назначения.* Здесь мало красочных описаний, длинных разъяснений, повторений пройденного. Здесь всё четко, конкретно. Цифры, факты, определения, советы, рекомендации, требования.
- ▶ *Справочник рассчитан на выборочное чтение.* Никто не читает справочник от корки до корки. Возник вопрос — ищем ответ. Есть проблема — ищем конкретные рекомендации, как эту проблему решить.
- ▶ *Справочник имеет четкую систематизированную структуру.* Вся информация отсортирована, сделано всё для того, чтобы можно было быстро найти нужную справку.

Автор убежден: справочник должен быть в каждом доме, где есть дети и где есть родители, умеющие читать. Но если вы всё еще сомневаетесь, нужна ли вам такая информация и в такой форме, посмотрите содержание справочника. Надеюсь, вы не будете разочарованы!

*Ваш доктор Комаровский*



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Единицы измерения и сокращения .....	15
<b>Глава первая. РОСТ И РАЗВИТИЕ .....</b>	<b>17</b>
1.1. Расчет предполагаемой даты родов .....	19
1.2. Шкала Апгар .....	20
1.3. Физиологические рефлексы новорожденных .....	21
1.4. Средние показатели физического развития новорожденных детей .....	23
1.5. Рост и вес .....	24
1.5.1. Примерные прибавки массы тела у детей первого года жизни .	24
1.5.2. Примерные прибавки роста у детей первого года жизни .....	24
1.5.3. Средняя месячная прибавка массы тела у недоношенных детей	25
1.5.4. Расчет массы тела ребенка .....	26
1.5.5. Расчет длины тела ребенка .....	27
1.5.6. Показатели роста и массы тела у детей различных возрастных групп .....	28
1.6. Окружность головы и груди .....	30
1.6.1. Расчет окружности головы ребенка .....	30
1.6.2. Расчет окружности груди .....	31
1.6.3. Окружность головы и груди (средние величины) .....	32
1.7. Размеры большого родничка .....	33
1.8. Зубы .....	35
1.8.1. Названия зубов .....	35
1.8.2. Особенности молочных зубов .....	36
1.8.3. Прорезывание молочных зубов .....	37
1.8.4. Постоянные зубы .....	38
1.9. Частота дыхания .....	39
1.10. Частота сердечных сокращений .....	40

1.11. Артериальное давление .....	41
1.11.1. Правила измерения .....	41
1.11.2. Величина артериального давления у детей .....	42
1.11.3. Расчет артериального давления у детей .....	42
1.12. Острота зрения .....	43
1.13. Развитие, навыки и умения .....	44
1.13.1. Основные этапы развития двигательных навыков у детей первых двух лет жизни .....	44
1.13.2. Развитие двигательных умений у детей первого года жизни ..	45
1.13.3. Нервно-психическое развитие детей первого года жизни .....	47
1.13.4. Нервно-психическое развитие детей второго года жизни .....	50
1.13.5. Нервно-психическое развитие детей третьего года жизни .....	51
1.13.6. Правила оценки развития недоношенных детей .....	51
1.13.7. Признаки нарушения речи и задержки развития языковых навыков у детей дошкольного возраста .....	52
1.13.8. Признаки нарушения познавательной функции .....	53
1.14. Половое развитие .....	54
1.15. Режим .....	56
1.15.1. Средняя суточная потребность во сне у детей разного воз- раста .....	56
1.15.2. Элементы режима дня дошкольников .....	57
1.15.3. Элементы режима дня школьников .....	58
● <b>Глава вторая. АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>65</b>
2.1. Клинический (общий) анализ крови .....	67
2.1.1. Гемоглобин, эритроциты и К <sup>о</sup> .....	71
2.1.1.1. Гемоглобин .....	71
2.1.1.2. Эритроциты .....	72
2.1.1.3. Среднее содержание гемоглобина в эритроците. Цве- товой показатель .....	72
2.1.1.4. Гематокрит .....	73
2.1.1.5. Ретикулоциты .....	73
2.1.2. Тромбоциты .....	75

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

2.1.3. Лейкоциты и лейкоцитарная формула .....	76
2.1.3.1. Нейтрофилы .....	78
2.1.3.2. Эозинофилы .....	79
2.1.3.3. Базофилы .....	79
2.1.3.4. Лимфоциты .....	79
2.1.3.5. Моноциты .....	80
2.1.3.6. Плазматические клетки .....	80
2.1.3.7. Сдвиг влево лейкоцитарной формулы .....	81
2.1.3.8. Морфология эритроцитов и лейкоцитов .....	82
2.1.4. СОЭ .....	83
2.1.5. Гематологические анализаторы .....	85
2.1.6. Советы и рекомендации .....	88
2.2. Биохимические исследования крови .....	89
2.2.1. Белок и белковые фракции .....	93
2.2.1.1. Общий белок .....	93
2.2.1.2. Альбумины .....	95
2.2.1.3. Альфа1-глобулины .....	96
2.2.1.4. Альфа2-глобулины .....	96
2.2.1.5. Бета-глобулины .....	97
2.2.1.6. Гамма-глобулины .....	97
2.2.2. Остаточный азот и его компоненты .....	99
2.2.2.1. Остаточный азот .....	99
2.2.2.2. Мочевина .....	99
2.2.2.3. Креатинин .....	100
2.2.3. Исследования жирового обмена .....	101
2.2.3.1. Общие липиды .....	101
2.2.3.2. Холестерол и липопротеины .....	101
2.2.3.3. Триглицериды .....	103
2.2.3.4. Фосфолипиды .....	103
2.2.4. Глюкоза .....	104
2.2.5. Печеночные пробы .....	105
2.2.5.1. Билирубин .....	105
2.2.5.2. АЛТ .....	108
2.2.5.3. АСТ. Соотношение АСТ/АЛТ .....	109

2.2.5.4. Щелочная фосфатаза .....	110
2.2.5.5. ЛДГ .....	111
2.2.5.6. Тимоловая проба .....	111
2.2.6. Исследование системы свертывания крови .....	112
2.2.7. Исследование минерального обмена .....	114
2.2.7.1. Натрий .....	114
2.2.7.2. Калий .....	115
2.2.7.3. Кальций .....	115
2.2.7.4. Фосфор .....	116
2.2.7.5. Хлор .....	116
2.3. Иммунологические исследования .....	117
2.3.1. Показания к иммунологическому обследованию .....	117
2.3.2. Иммунограмма .....	118
2.3.3. Иммуноглобулины .....	119
2.3.3.1. IgG .....	119
2.3.3.2. IgA .....	120
2.3.3.3. IgM .....	121
2.3.3.4. IgE .....	121
2.3.4. Иммунологическая диагностика инфекционных болезней ....	123
2.3.5. Аллергопробы .....	125
2.3.6. Ревмопробы .....	127
2.3.6.1. Антистрептолизин О .....	127
2.3.6.2. С-реактивный белок .....	127
2.3.6.3. Сиаловые кислоты .....	128
2.3.6.4. Ревматоидный фактор .....	128
2.4. Группы крови и резус-фактор .....	129
2.4.1. Группы крови .....	129
2.4.2. Наследование групп крови .....	131
2.4.3. Резус-фактор .....	131
2.5. Бактериологические исследования .....	132
2.5.1. Микроскопия .....	132
2.5.2. Культуральные методы исследования .....	133
2.5.3. Эубиоз и дисбактериоз .....	135

2.6. Клинический (общий) анализ мочи .....	138
2.6.1. Физические свойства мочи .....	139
2.6.1.1. Цвет .....	139
2.6.1.2. Прозрачность .....	139
2.6.1.3. Запах .....	140
2.6.1.4. Плотность .....	140
2.6.2. Химическое исследование мочи .....	142
2.6.2.1. Реакция .....	142
2.6.2.2. Белок .....	143
2.6.2.3. Глюкоза .....	144
2.6.2.4. Кетоновые тела (ацетон) .....	144
2.6.2.5. Желчные пигменты .....	145
2.6.3. Микроскопия мочевого осадка .....	146
2.6.3.1. Эритроциты .....	147
2.6.3.2. Лейкоциты .....	147
2.6.3.3. Цилиндры .....	148
2.6.3.4. Клетки эпителия .....	148
2.6.3.5. Соли .....	149
2.6.4. Количественные мочевые пробы .....	150
2.7. Исследование кала .....	151
2.7.1. Копрологическое исследование (клинический анализ кала) ...	152
2.7.1.1. Физико-химические свойства кала .....	152
2.7.1.2. Микроскопическое исследование кала .....	153
2.7.2. Биохимическое исследование кала .....	155
2.7.2.1. Исследование кала на скрытую кровь .....	155
2.7.2.2. Исследование кала на углеводы .....	155
2.8. Инструментальные методы обследования .....	156
2.8.1. Рентгенологическое исследование .....	157
2.8.2. Ультразвуковое исследование .....	160
2.8.3. Томография .....	163
2.8.4. Эндоскопические исследования .....	164
2.8.5. Электрокардиография .....	165
2.8.6. Электроэнцефалография .....	168

● Глава третья. ПИТАНИЕ .....	175
3.1. Общая информация .....	177
3.1.1. Объем желудка .....	177
3.1.2. Химический состав и калорийность основных пищевых про- дуктов .....	178
3.1.2.1. Молоко и молочные продукты .....	178
3.1.2.2. Жиры. Мясо и мясные продукты. Яйца .....	180
3.1.2.3. Рыба и рыбные продукты .....	181
3.1.2.4. Мука, крупа, хлеб .....	182
3.1.2.5. Овощи, фрукты, плоды, ягоды .....	183
3.1.2.6. Сахаристые и кондитерские изделия .....	185
3.1.3. Размер несъедобной части пищевых продуктов .....	186
3.1.4. Основные источники и функции витаминов .....	188
3.1.5. Основные источники и функции минералов .....	189
3.2. Вскармливание .....	190
3.2.1. Расчет необходимого объема пищи для детей первого года жизни .....	191
3.2.2. Суточная физиологическая потребность детей первого года жизни в основных пищевых веществах и энергии .....	193
3.2.3. Естественное вскармливание .....	194
3.2.3.1. Преимущества естественного вскармливания .....	194
3.2.3.2. Десять принципов успешного грудного вскармливания ВОЗ/ЮНИСЕФ .....	195
3.2.3.3. Первое прикладывание ребенка к груди .....	196
3.2.3.4. Показания к более позднему прикладыванию к груди ...	197
3.2.3.5. Противопоказания к кормлению грудью .....	198
3.2.3.6. Некоторые инфекции и кормление грудью .....	198
3.2.3.7. Кормление грудью при лактостазе и лактационном ма- стите .....	200
3.2.3.8. Лекарства и кормление грудью .....	201
3.2.3.9. Молоко и молозиво .....	202
3.2.3.10. Сравнительный химический состав зрелого женского молока и коровьего молока .....	203
3.2.3.11. Физиологическая потребность кормящих матерей в основных пищевых веществах и энергии .....	206



3.2.3.12. Признаки недостаточной лактации	207
3.2.3.13. Мероприятия, применяемые при недостаточной лактации	208
3.2.3.14. Лекарства и напитки для стимуляции лактации	209
3.2.4. Смешанное вскармливание	210
3.2.5. Искусственное вскармливание	211
3.2.5.1. Адаптация молочных смесей	211
3.2.5.2. Состав и свойства заменителей женского молока	213
3.2.5.3. Классификация молочных смесей	214
3.2.6. Допаивание	218
3.2.7. Прикорм	219
3.2.7.1. Сроки начала прикорма	219
3.2.7.2. Продукты для прикорма	219
3.2.7.3. Последовательность и сроки введения продуктов прикорма	221
3.2.7.4. Правила прикорма	222
3.3. Питание детей дошкольного и школьного возраста	223
3.3.1. Суточная физиологическая потребность детей дошкольного и школьного возраста в основных пищевых веществах и энергии	223
3.3.2. Ориентировочное количество пищи для детей разного возраста	225
3.3.3. Суточный набор продуктов для детей	227
<b>Глава четвертая. ПРИВИВКИ</b>	<b>233</b>
4.1. Простейшие основы прививочной теории	235
4.2. Вакцины	237
4.2.1. Разновидности вакцин	237
4.2.1.1. Живые вакцины	237
4.2.1.2. Инактивированные вакцины	238
4.2.1.3. Рекомбинантные вакцины	239
4.2.1.4. Анатоксины	239
4.2.1.5. Комплексные вакцины	240
4.2.2. Сравнительная характеристика вакцин	241

4.2.3. Компоненты вакцин .....	242
4.2.3.1. Адъюванты .....	242
4.2.3.2. Растворители .....	243
4.2.3.3. Консерванты, антибиотики, стабилизаторы, примеси ...	244
4.2.4. Транспортировка и хранение вакцин .....	245
4.3. Вакцинация .....	247
4.3.1. Вакцинация и ревакцинация .....	248
4.3.2. Эффективность вакцинации .....	249
4.3.3. Коллективный иммунитет .....	251
4.3.4. Прививочные календари .....	252
4.3.4.1. Россия .....	253
4.3.4.2. Украина .....	254
4.3.4.3. Беларусь .....	255
4.3.4.4. Казахстан .....	255
4.3.4.5. Великобритания .....	256
4.3.4.6. Германия .....	256
4.3.4.7. Франция .....	257
4.3.4.8. США .....	257
4.3.4.9. Израиль .....	258
4.3.4.10. Китай .....	258
4.3.4.11. Япония .....	258
4.3.5. Комментарии к календарям прививок .....	259
4.3.5.1. Группы риска .....	259
4.3.5.2. Виды вакцин и техника вакцинации .....	260
4.3.5.3. Пол и состояние здоровья вакцинируемого .....	261
4.3.5.4. Сроки вакцинации .....	261
4.3.6. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям и экстрен- ная вакцинация .....	263
4.3.7. Противопоказания к вакцинации .....	265
4.3.8. Техника вакцинации .....	269
4.3.9. Взаимозаменяемость вакцин .....	272
4.3.10. Одновременная вакцинация и сочетаемость вакцин .....	273
4.3.11. Подготовка к вакцинации .....	275
4.3.12. Действия после вакцинации .....	278

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

4.4. Прививочные реакции и осложнения	280
4.4.1. Прививочные реакции	282
4.4.1.1. Местные прививочные реакции	282
4.4.1.2. Общие прививочные реакции	283
4.4.2. Осложнения	287
4.5. Болезни и вакцинные препараты	291
4.5.1. Туберкулез	291
4.5.1.1. Туберкулинодиагностика (проба Манту)	294
4.5.2. Дифтерия	300
4.5.3. Столбняк	303
4.5.4. Коклюш	306
4.5.5. Полиомиелит	310
4.5.6. Вирусный гепатит В	313
4.5.7. Гемофильная инфекция (Hib)	316
4.5.8. Корь	318
4.5.9. Краснуха	320
4.5.10. Эпидемический паротит	322
4.5.11. Пневмококковая инфекция	324
4.5.12. Менингококковая инфекция	326
4.5.13. Ветряная оспа	328
4.5.14. Ротавирусная инфекция	330
4.5.15. Грипп	331
4.5.16. Папилломавирусная инфекция	334
4.5.17. Клещевой энцефалит	336
4.5.18. Вирусный гепатит А	338
4.5.19. Бешенство	340
4.5.20. Желтая лихорадка	341
4.5.21. Японский энцефалит	341
4.5.22. Состав комплексных вакцин	342
4.6. О прививках здравомыслящим, но сомневающимся	343
4.6.1. Антипрививочное движение	345
4.6.1.1. Гомеопатия и прививки	347
4.6.2. О болезнях, которые исчезли сами по себе	348
4.6.3. Бизнес производителей вакцин	350

4.6.4. О «безопасных» детских болезнях .....	351
4.6.5. О том, как ходили заражаться .....	352
4.6.6. О том, что лучше начать попозже .....	353
4.6.7. О нагрузке на иммунитет и о том, что нельзя так много и сразу ...	354
4.6.8. Вредные компоненты вакцинных препаратов .....	355
4.6.8.1. Мертиолят .....	355
4.6.8.2. Формальдегид .....	357
4.6.8.3. Алюминий .....	358
4.6.8.4. Фенол .....	358
4.6.9. О врачах, которые не прививают своих детей .....	359
4.6.10. О том, как где-то перестали прививать .....	360
4.6.11. О бессмысленности отдельных прививок .....	361
4.6.12. Лукавство статистики .....	362
4.6.13. Взаимосвязь прививок и болезней .....	364
4.6.14. Реальные проблемы вакцинации .....	367
Послесловие .....	375
Источники информации .....	376
Предметный указатель .....	380



# ГЛАВА ПЕРВАЯ

## Рост и развитие

*Иногда бывает, что одно и то же  
в одно и то же время и велико, и мало,  
ибо по сравнению с одним оно мало,  
а по сравнению с другим оно же велико.*

Аристотель



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 1.1. РАСЧЕТ ПРЕДПОЛАГАЕМОЙ ДАТЫ РОДОВ

### НОВОРОЖДЕННЫХ

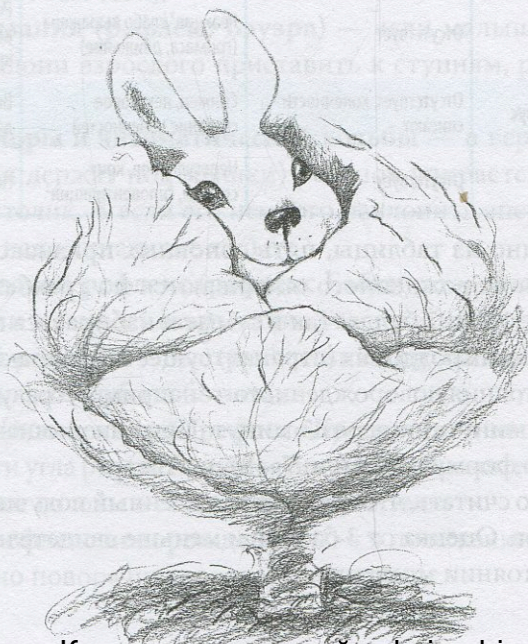
Первая цифра в жизни вашего ребенка — дата его рождения.

Установить дату родов точно невозможно: уж слишком много факторов оказывают влияние на продолжительность беременности. Тем не менее средняя длительность вынашивания ребенка составляет 40 недель, поэтому рассчитать дату родов можно, прибавив 280 дней к дате зачатия.

Если же дата зачатия неизвестна (что бывает в большинстве случаев), следует воспользоваться формулой Негеле.

Формула Негеле:

$$\text{Предполагаемая дата родов} = \text{дата первого дня последней менструации} + 7 \text{ дней} - 3 \text{ месяца.}$$



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 1.2. ШКАЛА АПГАР

Второй очень важной цифрой станет, скорее всего, оценка вашего ребенка по шкале Апгар. Эта оценка будет проведена в первые пять минут после рождения, и вы обнаружите ее в выписке из роддома. Там будет написано примерно так: «Родился 8 баллов по Апгар».

Шкала Апгар принята во всем мире для оценки состояния здоровья новорожденного. Апгар — это фамилия американского анестезиолога, который (точнее которая, поскольку Вирджиния Апгар — женщина) предложил эту шкалу.

**1** Рефлекторная возбудимость — выраженность рефлексов. Соответственно, рефлекс — это непроизвольная реакция на внешние раздражители.

**2** Реакция, которая имеется в виду в таблице — это реакция на стандартную медицинскую манипуляцию: отсасывание катетером слизи из носовых ходов.

**3** Гиповентиляция — поверхностное и (или) замедленное дыхание, приводящее к нехватке кислорода.

	0 баллов	1 балл	2 балла
<b>Окраска кожного покрова</b>	Общая (генерализованная) бледность или общая синюшность (цианоз)	Розовая окраска тела и синюшная окраска конечностей (акроцианоз)	Розовая окраска всего тела и конечностей
<b>Частота сердечных сокращений за 1 минуту</b>	Сердцебиения отсутствуют	<100	>100
<b>Рефлекторная возбудимость<sup>1</sup></b>	Отсутствует	Реакция <sup>2</sup> слабо выражена (гримаса, движение)	Реакция в виде движения, кашля, чиханья, громкого крика
<b>Мышечный тонус</b>	Отсутствует, конечности свисают	Снижен, некоторое сгибание конечностей	Выражены активные движения
<b>Дыхание</b>	Отсутствует	Нерегулярное, крик слабый, гиповентиляция <sup>3</sup>	Нормальное, крик громкий

Как видно из таблицы, пять основных признаков здоровья (нездоровья) новорожденного оцениваются по трехбалльной системе: получают 0, 1 или 2 балла. Так в сумме и набирается максимум 10.

В некоторых роддомах (странах) существует практика двукратной оценки состояния новорожденного — например, сразу после рождения (на первой минуте) и через 5 минут. При такой оценке запись имеет следующую форму: «7/8 (или 7—8) по Апгар».

Принято считать, что если новорожденный получил более 7 баллов, то он здоров. Оценка от 3 баллов и меньше свидетельствует о критическом состоянии младенца.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

### 1.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕФЛЕКСЫ НОВОРОЖДЕННЫХ

Физиологические рефлексы новорожденных обусловлены незрелостью головного мозга. Они имеются у всех здоровых детей, но по мере того как мозг «созревает», угасают и к 4—5 месяцам исчезают. Эти рефлексы может обнаружить у своего дитя каждый родитель и убедиться тем самым в его (дитя) нормальности.

**Хватательный рефлекс (рефлекс Робинсона)** — если взрослый поднесет к внутренней стороне ладони малыша свой палец, то новорожденный обхватит его и будет крепко держаться. Так крепко, что ребенка несложно приподнять вверх над поверхностью стола.

**Рефлекс объятия (рефлекс Моро)** — возникает при ударе по столу, на котором лежит ребенок, при внезапном громком звуке, при похлопывании малыша по ягодицам или бедрам. Состоит рефлекс из двух фаз. В первой — ребенок откидывается назад, разворачивает плечи, а руки разводятся в стороны. Во второй фазе он сводит руки на груди (как бы охватывает сам себя).

**Рефлекс ползания (рефлекс Бауэра)** — если малыша уложить на животик и ладони взрослого приставить к ступням, ребенок отталкивается.

**Рефлексы опоры и автоматической ходьбы** — в вертикальном положении (дитя держат под мышки) ребенок упирается ножками в пеленальный столик. А если его немного наклонить вперед, возникают движения, напоминающие ходьбу.

**Ладонно-ротовой рефлекс (рефлекс Бабкина)** — надавливание на область ладони вызывает открывание рта и сгибание головы.

**Хоботковый рефлекс** — быстрый легкий удар пальцем по губам вызывает вытягивание губ «хоботком».

**Поисковый (искательный) рефлекс Куссмауля** — поглаживание пальцем в области угла рта (не прикасаясь к губам) вызывает опускание угла рта и поворот головы в сторону раздражителя.

**Защитный рефлекс новорожденного** — в положении на животе дитя рефлекторно поворачивает голову в сторону.

