

ЗМІСТ

1. Відпочивайте	18
2. Запитуйте	19
3. БЦЖ	20
4. Не порівнюйте	21
5. Пупкова ранка	22
6. Грудне вигодовування	23
7. У якому положенні спати?	24
8. Татові про маму	26
9. Мамі про тата	27
10. Дитяча кімната	28
11. Фотографуйте, записуйте	29
12. Перше купання	30
13. Пити чи не пити?	31
14. Гуляння	32
15. Температура повітря в дитячій кімнаті	33
16. Де і з ким спати?	34
17. Сповивання чи одягання?	35
18. Причини плачу	36
19. Про вітамін D	37
20. Пустушка	38
21. Дитячі вугри	40
22. Сповивання	41
23. Чи потрібні одноразові підгузки?	42
24. Масаж	43
25. Гімнастика	44
26. Про душевний спокій мами	46
27. Протяг	47

28.	Дитячий лікар	48
29.	Про зберігання зцідженого молока	49
30.	Догляд за нігтями	50
31.	Надбавка ваги і зросту	51
32.	Досягнення першого місяця	52
33.	Температура води для купання	53
34.	Мамин сон	54
35.	Коли міняти одноразові підгузки?	55
36.	Дитячі кольки	56
37.	Сон дитини і звуковий режим	57
38.	Вакцинація від ротавірусної інфекції	58
39.	Дитяче ліжечко	59
40.	Тремтіння підборіддя	60
41.	Мілії: що це?	61
42.	Про допомогу родичів і друзів.	62
43.	Місце БЦЖ	63
44.	Вологість повітря в дитячій кімнаті	64
45.	Секрети нічного підгузка	65
46.	Як нагрівати і розморожувати зціджене молоко.	66
47.	Зовнішній вигляд випорожнень і три кольори для хвилювань	67
48.	Гігрометр: основні правила	68
49.	Скільки повинна з'їдати?	69
50.	Вихід у люди	70
51.	Термометри: де вимірювати температуру?	72
52.	Перевірка температури суміші	74
53.	Пітниця	75
54.	Коли зригування — це привід звернутися до лікаря?	76
55.	Вода для пиття і приготування суміші	78
56.	Заколисувати чи не заколисувати?	80
57.	Розвиток органу зору, іграшки	81
58.	Кольки: як допомогти?	82
59.	Харчування годувальниці	84
60.	Підготовка до відвідування поліклініки.	86
61.	Аналізи та фахівці перед щепленням	88
62.	А чи не пора дати сік?	89

63. Зволожувач	90
64. Мило	91
65. Ліки та грудне вигодовування	92
66. Коли дитина часто просить їсти.	93
67. Вибір одягу	94
68. Олія для догляду за шкірою	96
69. Чи вистачає молока?	97
70. Прання дитячих речей	98
71. Дитячі уподобання	100
72. Синдром трясіння немовляти	101
73. Зригування: як допомогти	102
74. Коли щеплення протипоказані	104
75. Мити чи кип'ятити?	105
76. Навантаження на хребет	106
77. Запитання у кабінеті для щеплень	107
78. Прасувати чи не прасувати?	108
79. Гикавка	109
80. Шапочка	110
81. Газовідвідна трубочка	112
82. Смоктання пальця	113
83. Заміна суміші на суміш, яка краща.	114
84. Аспіратор назальний	115
85. Пелюшковий дерматит	116
86. Куди робити щеплення?	118
87. Настроювання гігрометра	119
88. Засіб для пероральної регідратації	120
89. Грудне вигодовування й алкоголь	122
90. АКДП	123
91. Яка температура тіла нормальна?	124
92. Досягнення з місяців	125
93. Шприц для пиття	126
94. Дитина і літак. Коли можна?	127
95. Дитяча домашня аптечка.	128
96. Ліки, що вимагають припинення грудного вигодовування	130
97. Сон дитини на свіжому повітрі	131

98. Мама-годувальниця і вітамінно-мінеральні комплекси	132
99. Як мити руки?	133
100. Форма голови	134
101. Дитячі лікарські форми	136
102. Плач під час купання	138
103. Перед щепленням	140
104. Гемангіоми	141
105. Коли краще вкладати спати?	142
106. Пупкова грижа	143
107. Риб'ячий жир	144
108. Фотоспалах? Можна!	145
109. Пів години після щеплення	146
110. М'які іграшки	147
111. Підвищення температури тіла після щеплення	148
112. Багато слини.	150
113. Правила поведінки у коридорі поліклініки	152
114. Опік: найголовніше правило невідкладної допомоги	153
115. Вибір олії	154
116. Прогулянки з візком	155
117. Малюк і сонце	156
118. Після щеплення.	157
119. Про дисплазію тазостегнового суглоба	158
120. Як захистити шкіру дитини	160
121. Прикорм у 4 місяці. Чи потрібно?	161
122. Відповідальність помічників	162
123. Парацетамол	163
124. Багаторазові підгузки	164
125. Їмо молочну суміш	166
126. Прикорм для дитини на штучному вигодовуванні. Коли правильно?	167
127. Коли потрібно мити руки?	168
128. Фізіологічний розчин	170
129. Яєчко не на місці (крипторхізм)	171
130. Чекаючи на лікаря	172
131. Жарознижувальні: у свічках чи в сиропі?	173
132. Прикорм у разі сімейної алергії на деякі продукти	174

133.	Йод	175
134.	Прорізувачі	176
135.	Опіки водою: профілактика	178
136.	Профілактика укусів комах.	180
137.	За якої температури тіла потрібно давати жарознижувальні?	181
138.	Себорейний дерматит	182
139.	Ліки для підготовки до вакцинації	184
140.	Дитина і кондиціонер. Можна?	185
141.	Коли варто замислитися про дефіцит заліза?	186
142.	Дезінфекція посуду	188
143.	ГРВІ у мами	189
144.	Профілактика алергії: головні правила	190
145.	Як підвищити ефективність назального аспілятора	191
146.	Про старшу дитину.	192
147.	Малюк і басейн	194
148.	Кіста у головному мозку.	195
149.	Стафілокок	196
150.	Скільки пити під час хвороби?	197
151.	Загартовування	198
152.	Прорізування зубів і погане самопочуття	199
153.	Електронний термометр чи ртутний?	200
154.	Головні правила харчової безпеки	201
155.	Пахова грижа	202
156.	Температура і вологість повітря при ГРВІ	203
157.	Профілактика травматизму в ранньому дитячому віці	204
158.	Сьогодні гірше, ніж учора.	206
159.	Одноразовий підгузок і червона попа	207
160.	Хатні тварини.	208
161.	Тривожні симптоми після вакцинації.	210
162.	Чхання	211
163.	Автомобільне крісло	212
164.	Підвищення температури з нежитем і без	214
165.	Немовлята і репеленти	215
166.	У якому місці вимірювати температуру тіла найправильніше?	216
167.	Зникаюче яєчко.	217

168.	Гелі, що полегшують прорізування зубів	218
169.	Як запобігти дефіциту заліза?	219
170.	Рекомендовані параметри повітря й одяг	220
171.	Норми сну	221
172.	Купання після того, як почала сидіти	222
173.	Розтирання спиртом	223
174.	Місцеві щепні реакції	224
175.	Зубна щітка	226
176.	Ознаки готовності до прикорму	227
177.	Погіршення після поліпшення	228
178.	Ранні спроби сісти і встати	229
179.	Терміни прорізування зубів	230
180.	Що робити, якщо дитина виплюнула ліки?	232
181.	Дитяча їжа і дорослі інстинкти	233
182.	Піглівість	234
183.	Ібупрофен	235
184.	Продукти для прикорму. Що правильно?	236
185.	Досягнення 6 місяців	237
186.	Кровотеча без травми	238
187.	Кашель у горизонтальному положенні	239
188.	Сухість шкіри	240
189.	Заохочуйте повзання	242
190.	Фруктові соки. Чи потрібно?	243
191.	Сонцезахисні креми	244
192.	Готова їжа у баночках	245
193.	Дитина проковтнула неїстівне. Що робити?	246
194.	Частота дихання	248
195.	Жарознижувальні симптоматично	249
196.	Інші ліки разом з антибіотиками	250
197.	Як правильно вимірювати пахвову температуру?	252
198.	Травма голови. Коли потрібний лікар?	254
199.	Емоленти	256
200.	Правила прикорму	258
201.	Досвід старшого покоління	259
202.	Дитяча двомовність	260

203. Якщо дитина похлинулась і кашляє...	261
204. Якщо дитина похлинулась і не може дихати...	262
205. Як годувати дитину, яка захворіла?	264
206. Частота серцевих скорочень	265
207. Кондиціонер: як правильно?	266
208. Ніблер	267
209. Жувати чи не жувати?	268
210. Вушний (тимпанічний) термометр	269
211. Дитина, забута в автомобілі.	270
212. Миття предметів для годування	272
213. Предмети для годування і посудомийна машина	273
214. Свічки з гліцерином	274
215. Заспокійливі і снодійні у разі проблем зі сном	275
216. Якщо розбився ртутний термометр	276
217. Чужорідне тіло у дихальних шляхах: профілактика	278
218. Чи потрібно чистити овочі та фрукти?	280
219. Купання і хвороби	281
220. Обережно з дозуванням ліків	282
221. Загальний аналіз крові	283
222. Якщо малюк щось засунув собі у носа...	284
223. Сонливість під час хвороби.	285
224. Ніч із хворою дитиною	286
225. Кухонний рушник	288
226. Щоб навчилася — потрібно вчити!	289
227. Якщо сказано «ні»	290
228. Пронос і звертання по медичну допомогу	291
229. День, переплутаний із ніччю.	292
230. Як запідозрити отит?	294
231. Склад сонцезахисного крему	295
232. Їжа просто з баночки	296
233. Небулайзер	297
234. Місцеве застосування антибіотиків.	298
235. Мікрохвильова піч	299
236. Укуси комах. Що робити?	300
237. Мороз і дихання через шалик	302

238. Пальчикова їжа	304
239. Відсутність поліпшень на 4-й день хвороби	306
240. Як часто мити голову?	307
241. Куріння	308
242. Головне правило самолікування	309
243. Противірусні засоби	310
244. Дитина і собака	312
245. Судинозвужувальні засоби	313
246. Зміна голосу	314
247. Заборона на частування	315
248. Електронний термометр: правила застосування	316
249. Іграшки: безпечність	318
250. Ходіння навшпиньки	320
251. Про препарати, які поліпшують роботу нервової системи	321
252. Порція — це скільки?	322
253. Блідість шкіри під час хвороби	323
254. Протиалергійна мазь	324
255. Здорова засмага	325
256. Тім'ячко	326
257. Головні принципи надання невідкладної допомоги у разі травми	328
258. Глютен — це шкідливо?	329
259. Спиртові дезінфікувальні засоби для рук	330
260. Здорові напої	332
261. Мобільний телефон і гігієна	333
262. Що брати на прогулянку?	334
263. Від соски — до чашки і ложки	336
264. Ліки в очі: як правильно?	337
265. Прогулянки і хвороби	338
266. Промивання носа	339
267. Не потрібно гратися неіграшками	340
268. Антибіотики для профілактики	341
269. Мобільний телефон і безпека	342
270. Немовлята і мед	343
271. Кухня не місце для ігор	344
272. Рентген — це страшно?	345

273.	Дитяче харчування і цукор	346
274.	Торгові назви ліків: увага, не купіть те саме!	347
275.	Дитина і електрика.	348
276.	Досягнення 9 місяців	349
277.	Коли потрібно лікувати малюка гомеопатією?	350
278.	Перші кроки — босоніж.	352
279.	Дитина заходиться.	353
280.	Гірше після антибіотика	354
281.	Сама в автомобілі	355
282.	Профілактика отруєння ліками.	356
283.	Дитяче харчування і сіль	358
284.	Дуже хочеться дати сік	359
285.	Коров'яче молоко	360
286.	Як давати сироп лактулози.	361
287.	З'явився висип	362
288.	Краплі у вуха: як правильно?	363
289.	Ускладнене дихання.	364
290.	Якщо мамі холодно	365
291.	Фруктові соки і діарея	366
292.	Муколітики — «ліки від кашлю»?	367
293.	Холодна підлога і босі ноги	368
294.	Раннє привчання до горщика	369
295.	Синдром чистої тарілки.	370
296.	Правила вживання антибіотиків	371
297.	Парові інгаляції	372
298.	Здається, дитина лівша...	373
299.	Закон сталості правил.	374
300.	Опік: чого робити не можна	375
301.	Болить вухо. Що робити?	376
302.	Поєднання парацетамолу та ібупрофену	378
303.	Безпечність перших кроків.	379
304.	Підвищена температура довше 7 днів	380
305.	Які ліки покласти в дитячу аптечку?	381
306.	Що повинно бути в аптечці, крім ліків?	382
307.	Діти і кози	383

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

308. Гігієна хлопчиків	384
309. Гігієна дівчаток.	385
310. Ходунки	386
311. Шарлатанські ліки	388
312. Ліки від кашлю	389
313. Перше взуття	390
314. Відволікаючі процедури.	391
315. Аспірин і анальгін? Не можна!	392
316. Кашель після купання.	393
317. Проколювання вух	394
318. Розширюйте раціон — пропонуйте	395
319. Інтерферон	396
320. Аутизм: ранні ознаки	398
321. Дитяче харчування і спеції з прянощами	399
322. Чим замінити ходунки?	400
323. Якщо не допомагають жарознижувальні	401
324. Правила молочної безпеки	402
325. Де взяти холодне?	404
326. Єдність у рішеннях.	405
327. Домашній рецепт засобу для пероральної регідратації	406
328. Ігри зі статевими органами	407
329. Можливість своєчасного обстеження	408
330. Подушка	409
331. Холодна вода і висока температура тіла	410
332. Козине молоко	412
333. Марлева маска	413
334. Дитина і спека	414
335. Як зібрати сечу для аналізу?	415
336. Відхаркувальні засоби.	416
337. Їжа, яку не люблять дорослі	417
338. Аскорбінова кислота.	418
339. Родимки	420
340. Дитина і екран	422
341. Чи можна сидіти на холодному?	424
342. Як допомогти дитині заговорити?	426

343.	Як визначити, що в продукті багато солі?	427
344.	Іграшки і розвиток.	428
345.	Садна і подряпини	430
346.	Щеплення від грипу	431
347.	Вологість повітря і відчинена квартира	432
348.	Плавання і хлор у воді	433
349.	Стимулятори імунітету	434
350.	Як збирати кал для аналізу?	435
351.	«Залізні» ліки	436
352.	Фруктове пюре	438
353.	Знежирені продукти.	439
354.	Хвора дитина і кондиціонер	440
355.	Зеленка.	442
356.	Вередливий їдець	443
357.	Органічне харчування	444
358.	Щеплення КПК.	446
359.	Судинозвужувальні засоби при ГРВІ	447
360.	Вакцинація від вітряної віспи	448
361.	Здоров'я бабусь і дідусів.	449
362.	Афективно-респіраторні напади: профілактика	450
363.	Стригти чи не стригти?	451
364.	Досягнення 1 року	452
365.	Нумо дружити!	454

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ

год. — година

°С — градуси за Цельсієм

г — грам

кг — кілограм

л — літр

м — метр

МО — міжнародна одиниця

міс. — місяць

мкг — мікрограм

мл — мікролітр

мкмоль — мікромоль

мг — міліграм

мл — мілілітр

мм — міліметр

см — сантиметр

с — секунда

ТО — туберкулінова одиниця

хв. — хвилина

шт. — штука

СКОРОЧЕННЯ

АаКДП — адсорбована коклюшно-дифтерійно-правцева вакцина з ацелюлярним коклюшним компонентом

АДП — адсорбований дифтерійно-правцевий анатоксин

АКДП — адсорбована коклюшно-дифтерійно-правцева вакцина

БЦЖ — бацила Кальметта-Герена

ВІЛ — вірус імунодефіциту людини

в/в — внутрішньовенно (-ний)

в/м — внутрішньом'язово (-вий)

ВООЗ — Всесвітня організація охорони здоров'я

ГРЗ — гостре респіраторне захворювання

ГРВІ — гострі респіраторні вірусні інфекції

ДЕТА — діетилтолуамід

ЕКГ — електрокардіографія

КПК — вакцина для профілактики кору, краснухи та епідемічного паротиту

УЗДіагност. — ультразвукова діагностика

УЗДослідж. — ультразвукове дослідження

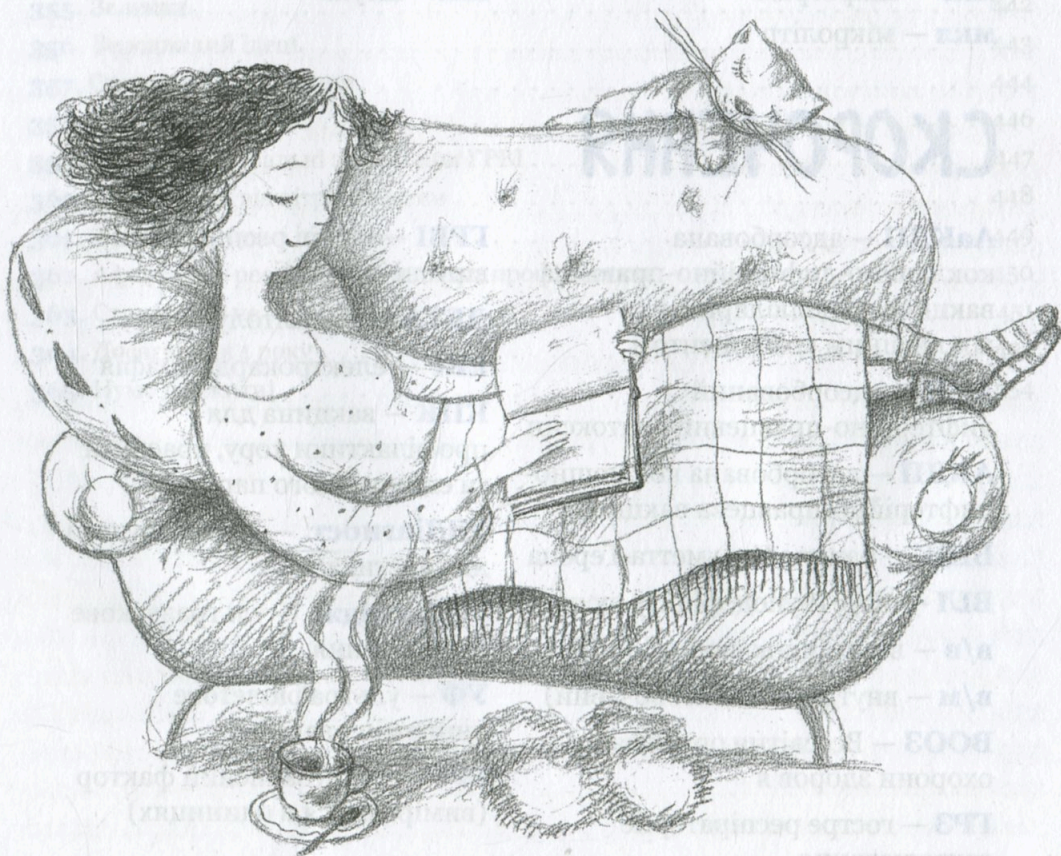
УФ — ультрафіолетове випромінювання

SPF — сонцезахисний фактор (вимірюється в одиницях)

1

ВІДПОЧИВАЙТЕ

***Відпочивайте, насолоджуйтеся, радійте!
Приймайте вітання та будь-яку допомогу!
Пам'ятайте: найкраще для вашої дитини саме зараз —
це усміхнена, спокійна, впевнена у собі мама.***



2

ЗАПИТУЙТЕ

Скористайтеся тим, що вас оточують фахівці. Запитуйте всіх і про все, уточнюйте все те, у чому сумніваєтеся, — вдома такої можливості не буде. Спало на думку запитання, а поруч нікого — запишіть його й запитуйте за першої нагоди. Не сподівайтесь на свою пам'ять, запишіть.

Що потрібно дізнатися:

- стан здоров'я дитини, особливості, що потребують подальших контактів із медпрацівниками; місця, час, прізвища контактів;
- адреси й телефони фахівців, до яких можна буде звернутися у разі виникнення проблем і запитань;
- рекомендації щодо вигодовування;
- рекомендації щодо одягу та гігієнічного догляду;
- рекомендації щодо режиму прогулянок і параметрів повітря.

Думайте про дитину, не забуваючи про себе. Здоров'я мами, харчування мами, гігієна мами, прогулянки мами — це дуже важливо!

Не соромтеся, запитуйте.

