



ДУЖЕ ВАЖЛИВА ПЕРЕДМОВА

*...і ось коли попросили принести
найпрекрасніше з того,
що є на всьому білому світі,
ворона принесла своє дитя...*

Притча

Науково-популярну літературу майже ніхто й ніколи не читає від початку і до кінця — як роман. Стосовно книг з інформацією про дітей, «навколодитячих» проблем і хвороб це особливо актуально. Навіщо читати про правила харчування вагітної жінки, коли вже час купати дитину? Розгортаємо розділ про купання, черпаємо потрібні знання і з почуттям глибокого задоволення намагаємося втілити в життя поради й рекомендації.

Авторів, звичайно ж, вельми хочеться, щоб ви прочитали все послідовно. Та, оскільки надії на це невеликі, задля уникнення подальших непорозумінь, дозволю собі коротку інструкцію-інформацію для тих, хто готовий почати читати (варіанти — переглядати, перегортати, вивчати).

- 1** Книга присвячена трьом найвідповідальнішим етапам у житті дитини та її батьків — підготовці до вагітності, власне вагітності та першому року життя.
- 2** Усе, що ви прочитаєте, потрібно розглядати передусім як інформацію до роздумів. Жодна жива душа на всьому білому світі не може любити вашу дитину і розуміти вашу дитину так, як ви. Але складність полягає в тому, що, розуміючи, люблячи і навіть при цьому думаючи, міркуючи, розважаючи, — так от, за всіх цих умов далеко не завжди вдається добитися успіху.
- 3** Успіх стосовно процесу догляду і виховання — поняття відносне: дивлячись, з чієї дзвіниці його оцінювати. З погляду педагога, ввічливий відмінник, що не вилазить із лікарень, — безперечний успіх. Цілком здоровий малолітній бандит (якщо його відмити і заборонити розтуляти рота) порадує дитячого лікаря чудовою роботою внутрішніх органів і прекрасними аналізами.

- 4 Золота середина — одночасний і щедрий бальзам на душу родичів, лікарів та педагогів — це дитина розумна, вихована і здорова. Трапляється це явище украй рідко, але, реалізуючи певну програму догляду і виховання, ми, принаймні, маємо знати, до чого прагнути.
- 5 Реальний рівень здоров'я або нездоров'я конкретної дитини залежить від чотирьох чинників:
 - спадковості, тобто того, що дісталось від мами і тата;
 - довкілля (екологія + побутові умови);
 - системи охорони здоров'я;
 - процесу догляду і виховання, тобто взаємовідносин дитини та її родичів.
- 6 Зазначений вище догляд і виховання являють собою деякі цілком певні дії, певний комплекс заходів. Але **основний парадокс полягає ось у чому: 100% дорослого населення знають, як робити дітей, але 99,9% не знають при цьому, що потім робити з дітьми.**
- 7 Головне завдання цієї книги — усунути парадоксальність ситуації, у доступній формі дати читачеві змогу самому визначити, що з дитиною робити потрібно і чого не можна робити ніколи.





ЗНАЙОМСТВО

*Більша чи менша міра поваги,
з якою ставляться до автора,
залежить від більшої чи меншої подібності
його ідей до ідей читача.*

Гельвецій

Автор цієї книги ось уже понад 40 років лікує дітей. І немає нічого дивного в тому, що за ці довгі роки йому довелося побачити не лише тисячі дітлахів, а й тисячі мам, тат, бабусь і дідусів.

Щоденне багаторічне спілкування з родичами малюків, які захворіли, привело до того, що автор зробив дуже важливий для себе висновок: успіх лікування і профілактики дитячих хвороб визначається передусім тим, наскільки люди, які оточують дитину, досягли взаєморозуміння.

Завжди вельми хочеться, щоб слова спеціаліста (дитячого лікаря) були очевидні й беззаперечні для дорослого оточення дитини, знайшли жвавий відгук у їхніх серцях, стали для них керівництвом до дії.

Але самого лікарського бажання тут замало — потрібно, щоб і родичі дитини доклали певних зусиль: витратили час, почитали, розібралися, замислилися.

Недивно, що цю книгу автор адресує передусім батькам — новоспеченим і особливо тим, хто тільки збирається ними стати. Це не підручник, не збірник рецептів та інструкцій, не енциклопедія і, боронь боже, не poradник із діагностики й лікування!

Швидше за все, це середнього обсягу довідник, який допоможе вам уникнути багатьох проблем.

Головне — трішечки здорового глузду, трішечки логічного мислення, і ми про все домовимось.

Творів на аналогічну тему написано у всьому світі сила-силенна. Невидно, що, витратившись на придбання чергової «праці», майбутні або новоспечені тато і мама спочатку хочуть дізнатися, у **чому** полягають особливості цієї праці і чи є вони взагалі.

Таких особливостей три.

Перша особливість — можливість виконання рекомендацій. Адже сотні книжок, присвячених догляду за дітьми і вихованню дітей, написані так, що сам процес спілкування з дитиною сприймається у відриві від реального життя. Не враховуються такі «дрібниці», як стан здоров'я дорослих, принципові розбіжності з родичами, проблеми у тата на роботі, дефіцит коштів, розбитий смартфон тощо.

Друга особливість полягає в тому, що, маючи вищу медичну освіту, автор бачить безліч протиріч і складнощів у розумних творах, розрахованих на «широку читацьку аудиторію». Тому він дуже і дуже намагався зробити так, щоб книга була максимально доступною, але не примітивною.

Третя особливість (чи не головна) — я не просто кажу «робіть так», я намагаюся переконати вас у тому, що саме так робити й потрібно.

* * *

Слід зазначити, що сучасні батьки досить-таки рідко беруть на себе увесь вантаж відповідальності за здоров'я дитини. Більш того, цю відповідальність вони охоче перекладають на медичних працівників або старших членів родини (бабусь і дідусів), воліючи займати пасивну позицію. Водночас саме мама і тато відчують максимальний дискомфорт у ситуаціях, коли маля хворіє або порушує загальноприйняті правила поведінки.

З огляду на зазначене вище, **звертаю увагу** батьків на такі моменти:

- ▶ *озирнувшись на всі боки, ви легко переконаєтеся в тому, що ні ви самі, ні ваші друзі не відзначаються залізним здоров'ям. Тому вимовлена свекрухою або тещею фраза: «Я трьох виростила» не є бодай трохи вагомим аргументом;*
- ▶ *хоч що б порадили вам друзі, родичі та знайомі, запам'ятайте головне — не спати ночами, бігати по аптеках, лікарях і лікарнях будете ви і тільки ви!*
- ▶ *адже ви чудово знаєте: переробляти (перевиховувати, перенавчати) набагато складніше, ніж робити правильно від самого*

початку. Тому не доводьте свою дитину до такого стану, коли тільки найрішучіші заходи дадуть змогу вам здолати виниклі складнощі. **Краще з самого народження вибрати правильний напрямок: це і простіше, і дешевше, і приємніше;**

- ▶ якщо ж від самого народження не вийшло — не знали або думали, що знаєте, не хотіли, не розуміли, наївно довірилися «нібито фахівцям» — пам'ятайте: **взятися за розум ніколи не пізно, але що раніше візьметесь, то коротшим буде шлях до розв'язання набутих проблем.**

* * *

Здоров'я наших дітей у більшості випадків не влаштовує ні батьків, ні педіатрів¹. І так відбувається в усіх країнах, навіть у тих, де не бракує добре підготовлених лікарів.

Висновок простий: ні кількістю, ні якістю педіатрів проблеми здоров'я дітей вирішити не можна. А не можна, швидше за все, тому, що згадане здоров'я в набагато більшою мірою залежить від мами і тата, ніж від усіх педіатрів, разом узятих. Інакше кажучи, батьки цілком можуть зробити так, щоб їхній малюк хворів мало, а якщо вже й хворів, то мав можливість протидіяти хворобам і видужувати з мінімальними втратами².

Ось тут і стає зрозумілою роль лікаря, до якої потрібно прагнути завжди, скрізь і за будь-яких обставин, — роль консультанта. І в цій ролі **лікар потрібен не так дитині, як її батькам!**

У цій книзі ми постараємося допомогти мамі й татові засвоїти головні принципи догляду і виховання, головні правила надання допомоги у разі хвороб. Але реалізовувати їх вам у більшості випадків доведеться самостійно, за мінімальної допомоги з боку медичних працівників. Щоправда, принципи автора і життєва позиція батьків можуть не збігатися, тому, щоб бути відвертим до кінця, доводжу до вашого відома:

- ▶ автор — категоричний і послідовний противник педіатричного й педагогічного екстремізму в усіх його проявах. Тому заздалегідь приречені на провал усякі спроби знайти в цій книзі рецепти з приводу того, як купати в крижаній воді новонароджених або брати

1 Педіатр — лікар з надання лікувальної і профілактичної допомоги дітям. Оскільки книга все-таки має стосунок до медицини, то без «особливо розумних» спеціальних слів обійтися навряд чи вдасться.

2 Втрати, як ви розумієте, можуть бути різні — від втрати здоров'я до втрати часу. Про фінансові витрати ми навіть не говоримо.

в гори тримісячних дітей, як закапувати в ніс сечу або вчити одnorічну дитину читати, дворічну — грати в шахи, а трirічну — готувати до майбутнього сімейного життя;

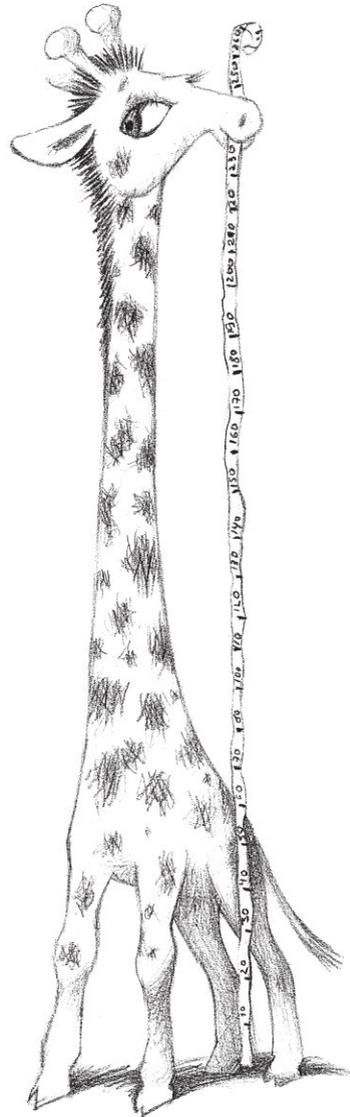
- ▶ автор переконаний, що народження і виховання дітей — не головне і не єдине призначення людини. І народження, і виховання являють собою лише одну (можливо, найбільшу і найважливішу) сторону багатогранника¹, яка ні за яких обставин не має перекривати інші його сторони — любов, дружнє спілкування, роботу, книги, хатніх тварин, подорожі, захоплення (риболовлю, танці, музику, малювання, автомобіль тощо));
- ▶ ніхто, ніщо і ніколи не зможе похитнути впевненості автора в тому, що щаслива дитина — це передусім дитина здорова і тільки потім уже здатна читати і грати на скрипці. **Щаслива дитина — це дитина, у якої є і мама, і тато, що приділяють час не лише тому, щоб цю дитину любити, а й тому, щоб любити одне одного!**

Ось, власне кажучи, і все. Авторів залишається лише сподіватися на те, що наші з вами принципи збіглися, а отже, ми обов'язково здружимося і порозуміємося.

1 Автор насправді знає, що у багатогранника сторін немає — самі лише грані, але суті справи це не змінює.

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАННЯ І СКОРОЧЕННЯ

- г — грам
- год. — година
- кг — кілограм
- ккал — кілокалорія
- л — літр
- м — метр
- мг — міліграм
- міс. — місяць
- мл — мілілітр
- мм — міліметр
- с — секунда
- °С — градуси за Цельсієм
- см — сантиметр
- хв. — хвилина
- шт. — штука



- 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
- ЕКГ — електрокардіографія
- КПК — щеплення від трьох інфекцій — кору, краснухи та епідемічного паротиту
- УЗДіагност. — ультразвукова діагностика
- УЗДослідж. — ультразвукове дослідження
- УФ — ультрафіолетове випромінювання
- ЮНІСЕФ (UNICEF — United Nations International Children's Emergency Fund) — міжнародна організація, що захищає дітей і діє під егідою ООН (Організації Об'єднаних Націй)
- SPF — сонцезахисний фактор (вимірюється в одиницях)
- FDA — Державний центр США з контролю за продуктами і ліками