

20. Как ухаживать за новорождённым

Критерии: младенческая смертность и деньги. В этот раздел включено только то, что влияет на выживание ребёнка или на то, сколько денег вам придётся потратить, причём только там, где разница достаточно велика и есть убедительные доказательства. Подробности воспитания и ухода — как успокаивать ребёнка, как за ним ухаживать — в этой книге не рассматриваются. Что нужно сделать до рождения и в день выписки, см. в разделе [27](#).

1. Укладывают ребёнка спать на спину, на твёрдую ровную поверхность, в одной комнате с вами, но не в одной кровати, и не кладут в кровать ничего мягкого, чтобы снизить риск смерти младенца во сне

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Укладывают ребёнка спать лицом вверх, на твёрдую ровную поверхность. Взрослые и ребёнок спят в одной комнате, но не в одной кровати. В кровати не должно быть подушек, одеял, бортиков, мягких игрушек и подушек для фиксации головы. В наклонных колыбелях и детских креслах можно только сидеть, их нельзя использовать как кровать для сна. Только в США каждый год около 3500 младенцев умирают во сне.

Затраты

Бесплатно. Если нужно заменить матрас на твёрдый — несколько сотен юаней. Трудность в том, чтобы противостоять советам старших и постоянно придерживаться этих правил

Выгода

В США каждый год около 3500 младенцев умирают по причинам, связанным со сном. Сюда входят синдром внезапной смерти младенца, смерть по неизвестной причине и случайное удушье в кровати. Американская академия педиатрии описывает безопасные условия сна так: «положение на спине; твёрдая поверхность для сна без наклона; одна комната, но разные кровати; отсутствие мягких постельных принадлежностей и перегрева». Ещё несколько мер тоже могут

снизить риск: грудное вскармливание, отсутствие контакта ребёнка с никотином и алкоголем, своевременные прививки, использование пустышки

Примечания

«Не кладите в кровать ничего мягкого» означает, что в ней не должно быть ни подушек, ни одеял, ни бортиков, ни мягких игрушек, ни подушек для фиксации головы. Даже подушку для кормления, которая выглядит очень безопасной, класть нельзя. Наклонные колыбели и детские кресла нельзя использовать как место для сна. В этом разделе именно эта мера даёт самую большую разницу и больше всего требует противостоять давлению старших

Источники

Источники исходной версии

1. Moon RY, Carlin RF, Hand I, Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee on Fetus and Newborn (2022). Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics, 150(1), e2022057990. doi.org/10.1542/peds.2022-057990

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Первая доза вакцины против гепатита В в течение 24 часов после рождения

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ребёнку нужно ввести первую дозу вакцины против гепатита В в течение 24 часов после рождения. Среди тех, кто заразился гепатитом В в младенчестве или раннем детстве, примерно у 95% развивается хронический гепатит. Если заражение происходит уже во взрослом возрасте, подавляющее большинство выздоравливает самостоятельно. Поэтому чем раньше ввести эту дозу, тем больше от неё пользы. Если у мамы положительный результат анализа на поверхностный антиген вируса гепатита В, ребёнку нужно одновременно ввести и иммуноглобулин против гепатита В.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно в Китае. Вакцина против гепатита В входит в китайскую программу иммунизации и поэтому бесплатна. Ребёнку её вводят в больнице в день рождения, никуда отдельно ехать не нужно

Выгода

Китай — исходная версия. Всемирная организация здравоохранения говорит: «Все младенцы должны получить вакцину против гепатита В как можно раньше после рождения (в течение 24 часов)». Причина в том, что «при заражении в младенчестве или раннем детстве примерно у 95% развивается хронический гепатит». Среди заразившихся во взрослом возрасте подавляющее большинство выздоравливает самостоятельно (даже без лечения)

Примечания

Китай — исходная версия. Если у мамы положительный результат анализа на поверхностный антиген вируса гепатита В, ребёнку после рождения нужно одновременно ввести и одну дозу иммуноглобулина против гепатита В. Это нужно выяснить ещё во время обследований при беременности, не ждите родов, чтобы спросить. О скрининге, который нужно пройти самой маме, см. раздел [1](#)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization. Hepatitis B fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [В школу — с подготовленным иммунитетом!](#) — cgon.rospotrebnadzor.ru
- [Национальный календарь профилактических прививок](#) — 44.rospotrebnadzor.ru

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Сделайте все положенные прививки по Национальной программе иммунизации Китая (国家免疫规划): весь курс бесплатный, а если что-то пропущено, нужно восполнить только недостающие дозы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов

- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Весь курс вакцинации по Национальной программе иммунизации (国家免疫规划) бесплатный, организация, проводящая вакцинацию, не может брать за это деньги. При поступлении ребёнка в ясли, детский сад или школу проверяют прививочный сертификат. Пропущенные прививки обнаружат, и их нужно будет сделать. Если что-то пропущено, нужно восполнить только недостающие дозы, начинать всё сначала не нужно. Можно продолжить курс и вакциной другого производителя. При экземе, крапивнице, аллергическом рините и астме можно делать прививки в обычном порядке, если состояние стабильно. То же касается желтухи новорождённых.

Россия. В России тоже действует Национальный календарь профилактических прививок: он устанавливает сроки и порядок вакцинации. Если срок начала прививок пропущен, вакцинацию проводят по схемам календаря и инструкциям к препаратам. В календарь входят плановые прививки против 12 инфекций.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. В китайском законе прямо сказано: «Организации, проводящие вакцинацию, не вправе взимать какую-либо плату за введение вакцин, предусмотренных программой иммунизации». Нужно несколько раз сходить в прививочный кабинет в соответствии с возрастом ребёнка в месяцах. Храните прививочный сертификат, не теряйте его

Россия. В этих источниках стоимость прививок не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. При поступлении ребёнка в ясли, детский сад или школу в Китае дошкольные учреждения и школы обязаны проверить прививочный сертификат. Если выяснится, что прививки по программе иммунизации не сделаны по установленным правилам, они должны сообщить об этом организации, проводящей вакцинацию, и вместе с ней добиваться того, чтобы законные представители ребёнка восполнили пропущенные прививки. Поэтому бесконечно откладывать пропущенные прививки не получится: при поступлении в школу их обязательно обнаружат. Сейчас в Китае действует схема вакцинации в редакции 2026 года (2026 年版程序). Вакцина против вируса папилломы человека (HPV) уже включена в Национальную программу иммунизации (国家免疫规划). Начальный возраст вакцинации против коклюша, дифтерии и столбняка изменён с 3 месяцев на 2 месяца. Всего вводят 5 доз: по 1 дозе в возрасте 2 месяцев, 4 месяцев, 6 месяцев, 18 месяцев и 6 полных лет. С марта 2026 года детям соответствующего возраста в Тибете, Цинхэе, Синьцзяне и Синьцзянском производственно-строительном корпусе (新疆生产建设兵团) также планомерно вводят вакцину против японского энцефалита. Несколько вакцин можно вводить в один день: на данном этапе все вакцины Национальной программы

иммунизации (国家免疫规划) можно вводить одновременно в соответствии со схемой вакцинации или принципами восполнения пропущенных прививок. Если вводят две или более инъекционные вакцины, уколы нужно делать в разные участки тела. «Категорически запрещается смешивать две или более вакцины, набирая их в один шприц для введения». Если две или более живые ослабленные инъекционные вакцины вводят не в один день, интервал между ними должен быть не менее 28 дней. Ограничений на интервалы между инактивированными вакцинами, живыми ослабленными вакцинами для приёма внутрь и другими вакцинами нет. Для тех, кому ещё нет 18 полных лет, принцип такой: восполнить пропущенные прививки как можно скорее. «Нужно восполнить только недостающие дозы, начинать весь курс вакцинации заново не требуется». Курс одной и той же вакцины можно продолжить препаратом другого производителя (по всему Китаю, схема вакцинации в редакции 2026 года (2026 年版程序))

Россия. Прививки по календарю значительно снижают риск заболевания, а при заражении помогают легче перенести болезнь и избежать тяжёлых осложнений.

Примечания

Китай — исходная версия. Самое частое заблуждение: «У ребёнка слабое здоровье, пока не надо делать прививки». Официальная позиция в Китае такова: так называемая «склонность к аллергии», аллергические заболевания у членов семьи и прежняя аллергия ребёнка на продукты или лекарства — не причины отказываться от прививок. При атопическом дерматите (экземе), крапивнице, аллергическом рините и бронхиальной астме можно делать прививки в обычном порядке, если состояние стабильно. Если ребёнок принимает противоаллергические лекарства или использует ингаляционные гормональные препараты, прививки тоже можно делать. При физиологической желтухе новорождённых и желтухе, связанной с грудным молоком, также можно делать прививки в обычном порядке. Действительных противопоказаний только два: острая тяжёлая аллергическая реакция после прежнего введения той же вакцины или тяжёлая аллергия на какой-либо известный компонент вакцины. Для детей с иммунодефицитом, а также детей, которые проходят химиотерапию, лучевую терапию или принимают иммунодепрессанты, нужна индивидуальная оценка каждого случая. Нужно обратиться в прививочный кабинет, объяснить ситуацию и после этого принять решение. О первой дозе вакцины против гепатита В см. пункт 2. В Китае за платные вакцины, не включённые в программу иммунизации, отдельно взимают плату за саму вакцину и за услугу её введения. К бесплатной вакцинации, о которой говорится в этом пункте, это не относится.

Россия. В отличие от китайской записи, выдержки не говорят, что нужно восполнять только недостающие дозы, и не описывают проверку прививочного сертификата при поступлении в детский сад или школу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2019). 疫苗管理法 (第四十八、四十九条) . ynswsjkw.yn.gov.cn/html/2019/faguiguizhangxin_0731/6509.html (云南省卫生健康委员会转载)
2. 国家疾病预防控制局、国家卫生健康委 (2026). 《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明 (2026 年版) 》 解读问答. www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100013/common/content/content_207300293029...

Россия — источники

1. Пресс-центр - Управление Федеральной службы по надзору.... Проверено 08.10.2026.
78.rospotrebnadzor.ru/press-tsentr/287
2. Национальный календарь профилактических прививок. Проверено 08.10.2026.
44.rospotrebnadzor.ru/profilaktika_infekci/158

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Первые 6 месяцев кормите только грудным молоком, даже воду давать не нужно; с 6 месяцев вводите прикорм и продолжайте грудное вскармливание

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Начинайте кормить грудью в течение первого часа после рождения ребёнка. Первые 6 месяцев кормите только грудным молоком, даже воду давать не нужно. С полных 6 месяцев вводите прикорм. Каждый день в нём должны быть продукты животного происхождения с высоким содержанием железа. Продолжайте кормить грудью до 2 лет или дольше. Если грудного молока не хватает или кормить грудью нельзя, используйте молочную смесь и не вините себя. То, чем кормят ребёнка, влияет на его безопасность гораздо меньше, чем положение во сне.

Россия. В России тоже советуют начать грудное вскармливание в течение первого часа после родов. Исключительно грудное вскармливание рекомендуют до 6 месяцев, затем — продолжать его вместе с прикормом. Однако в другой российской выдержке прикорм допускается не ранее 4 месяцев.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на молочной смеси. Требуется времени: кормление каждый день занимает немало времени. Трудность в том, чтобы продолжать кормить: в первые 6 месяцев нельзя прекращать грудное вскармливание

Россия. Стоимость и затраты времени в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Всемирная организация здравоохранения рекомендует «начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения». В первые 6 месяцев — «исключительно грудное вскармливание, то есть без какой-либо другой пищи или жидкости, включая воду». Затем — «с 6 месяцев вводить безопасный прикорм в достаточном количестве, продолжая грудное вскармливание до 2 лет или дольше». Руководство по оказанию услуг Национальной комиссии здравоохранения КНР (国家卫健委) также рекомендует исключительно грудное вскармливание в возрасте от 0 до 6 месяцев. Это руководство также требует, чтобы с полных 6 месяцев «ежедневный прикорм обязательно включал продукты животного происхождения, богатые железом»

Россия. Грудное молоко названо безопасной пищей, которая даёт малышу необходимые питательные вещества и помогает защищать организм после рождения.

Примечания

Китай — исходная версия. Если грудного молока не хватает или состояние здоровья не позволяет кормить грудью, используйте молочную смесь. Разница между грудным вскармливанием и кормлением смесью гораздо меньше, чем влияние того, о чём говорится в пункте о безопасном сне. Частота прикорма: в возрасте от 6 до 8 месяцев — от 1 до 2 раз в день, от 9 до 12 месяцев — от 2 до 3 раз в день. Ежедневный рацион должен включать как минимум четыре из семи групп продуктов (перечень этих групп в пункте не указан). Если у ребёнка тяжёлая экзема или аллергия на яйца, о том, нужно ли избегать арахиса, см. пункт 12 этого раздела (не избегайте арахиса).

Россия. В этих источниках не указано, нужно ли давать воду, когда завершать грудное вскармливание и должен ли прикорм ежедневно включать продукты животного происхождения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization. Breastfeeding. www.who.int/health-topics/breastfeeding
2. 国家卫生健康委员会办公厅 (2024). 婴幼儿营养喂养评估服务指南 (试行) (国卫办妇幼函〔2024〕452号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002872.htm

Россия — источники

1. Региональные - Роспотребнадзор. Проверено 08.10.2026. zpp.rosпотребнадзор.ru/news/regional/576338
2. О рекомендациях по выбору молока | Управления.... Проверено 08.10.2026. 01.rosпотребнадзор.ru/content/o-рекомендациях-по-выбору-молока

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Разводите сухую молочную смесь водой не ниже 70 °С, после приготовления дайте остыть и только потом кормите,

остатки выливайте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сухая молочная смесь не стерильна. В ней может быть бактерия под названием *Cronobacter sakazakii*. Если новорождённый заразится, по сообщениям, умирают от четырёх до восьми из десяти заболевших. При приготовлении сначала налейте горячую воду в бутылочку, дождитесь, пока она остынет примерно до 73.8 °C, и только потом добавьте порошок. Температура готовой смеси при этом остаётся не ниже 70 °C. Это позволяет уничтожить бактерии так, что их останется менее одной стотысячной от исходного количества. После приготовления дайте смеси остыть и только потом кормите, остатки выливайте.

Затраты

Денег не требует. Каждый раз нужно подождать несколько лишних минут, пока смесь остынет. Трудность в том, что даже когда ребёнок плачет от голода, нужно дождаться снижения температуры воды и только потом разводить смесь

Выгода

Сухая молочная смесь не стерильна и может содержать *Cronobacter sakazakii*. По сообщениям, летальность среди заразившихся новорождённых составляет от 40% до 80%. Лабораторные исследования показывают: если сначала налить горячую воду в бутылочку, дождаться снижения температуры примерно до 73.8 °C и только потом добавить порошок, в подавляющем большинстве случаев температура готовой смеси остаётся не ниже 70 °C. Так можно уменьшить количество этих бактерий на 5 логарифмических порядков или больше, до менее чем одной стотысячной от исходного количества

Примечания

Порог 70 °C взят из рекомендаций по общественному здравоохранению. Точная формулировка Beagu и соавторов: «Рекомендации по общественному здравоохранению для тех, кто ухаживает за младенцами из группы высокого риска, советуют разводить сухую молочную смесь водой, нагретой как минимум до 70 °C (158 °F) , чтобы инактивировать микроорганизмы». Самый высокий риск — у недоношенных детей, детей с низкой массой тела и детей младше 2 месяцев. Не разводите смесь водой, которая простояла в термосе целый день. И не оставляйте готовую смесь при комнатной температуре, чтобы дать её в следующее кормление

Источники

Источники исходной версии

1. Beary MA, Daly SE, Baker J, Snyder AB (2025). Assessing Hot Water Reconstitution Instructions and Labeling of Powdered Infant Formula to Ensure Cronobacter spp. Reduction. Journal of Food Protection, 88(9), 100571. doi.org/10.1016/j.jfp.2025.100571
2. Sima WG, Legesse T, Girma S, et al. (2025). Emerging microbial risks: Cronobacter sakazakii in powdered infant formula for infants under six months of age in Ethiopia. BMC Microbiology, 26, 307. doi.org/10.1186/s12866-025-04380-y
3. World Health Organization & FAO (2007). Safe preparation, storage and handling of powdered infant formula: guidelines. www.who.int/publications/i/item/9789241595414

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Не давайте мёд детям младше 1 года

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если ребёнку ещё нет 1 года, не давайте ему мёд. Вода с мёдом, мёд, добавленный в прикорм, выпечка с мёдом — всё это тоже считается. В мёде могут быть бактерии, вызывающие ботулизм. Микрофлора кишечника взрослых может их подавлять, а у младенцев — нет. К домашним соленьям и ферментированным продуктам это тоже относится.

Затраты

Денег не требует

Выгода

Центры по контролю и профилактике заболеваний США рекомендуют «не давать мёд детям младше 1 года», потому что «мёд может содержать бактерии, вызывающие ботулизм». Микрофлора кишечника взрослых может подавлять такие споры (форму покоя этих бактерий), а у младенцев — нет

Примечания

Нельзя давать в том числе воду с мёдом, прикорм с добавлением мёда и выпечку с мёдом. По той же причине не давайте младенцам домашние соленья и ферментированные продукты

Источники

Источники исходной версии

1. US CDC. Preventing Botulism. www.cdc.gov/botulism/prevention/index.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. При рождении обязательно нужно сделать укол витамина К для профилактики кровотечений из-за его дефицита

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У новорождённых очень мало запасов витамина К в организме. Если его не вводить дополнительно, возможно кровотечение. Поздняя форма часто бывает кровотечением в мозге. Там, где этот укол не делают всем, такое кровотечение возникает у 478 из каждых 100000 новорождённых. По оценке, укол может снизить число случаев на 78% или больше. В Китае в больницах, работающих по установленным правилам, этот укол делают в обычном порядке. Если ребёнок родился дома или в учреждении, работающем не по установленным правилам, нужно самим спросить, сделали ли ему укол.

Затраты

Китай — исходная версия. От 0 юаней до нескольких десятков юаней. Обычно эта сумма уже включена в стоимость родов в больнице, отдельно платить не нужно

Выгода

Китай — исходная версия. У новорождённых очень мало запасов витамина К в организме. Без дополнительного введения возможно кровотечение из-за дефицита витамина К. Поздняя форма часто проявляется внутричерепным кровотечением (кровотечением в мозге). В бельгийских согласованных рекомендациях сказано: «При рождении однократно ввести внутримышечно 1 или 2 миллиграмма витамина К». В регионах, где профилактику не проводят систематически, частота кровотечений из-за дефицита витамина К составляет 478 случаев на 100000 человек. Эта цифра получена на основе данных о 42 тыс. новорождённых в Ташкенте. По оценке авторов, профилактика может снизить частоту случаев «более чем на 78.5%»

Примечания

Китай — исходная версия. При родах в больнице Китая, работающей по установленным правилам, этот укол делают в обычном порядке, самим об этом беспокоиться не нужно. При родах дома или в учреждении, работающем не по установленным правилам, нужно самим уточнить, сделали ли укол. Приём внутрь менее эффективен, чем укол. Здесь речь об уколе в мышцу

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Fiesack S, Smits A, Rayyan M, et al. (2021). Nutrients, 13(11), 4109.
doi.org/10.3390/nu13114109
2. Tursunov D, Yoshida Y, Yrysov K, et al. (2018). Nagoya Journal of Medical Science, 80(1), 11.
doi.org/10.18999/nagjms.80.1.11

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [3.2 Хирургическое лечение □ Новорожденному с ВЖК при выявлении постгеморрагического расширения желудочков...](#) — apicr.minzdrav.gov.ru
- [Геморрагическая болезнь новорожденных \(ГрБН\) или витамин К - дефицитный геморрагический синдром —...](#) — apicr.minzdrav.gov.ru

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если младенцу меньше 3 месяцев и температура достигла 38 °С, сразу в больницу, без наблюдения дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если ребёнку меньше 3 месяцев и температура достигла 38 °С, сразу обращайтесь в больницу. Не наблюдайте дома и не давайте сначала жаропонижающее, чтобы потом ещё подождать. У детей этого возраста даже серьёзная бактериальная инфекция может проявляться только повышенной температурой. Поэтому «выглядит вполне бодрым» — не повод ждать дома. Дети младше 8 дней даже не охвачены рекомендациями, поэтому тем более нужно обращаться немедленно.

Затраты

Запись на приём и обследования — несколько сотен юаней

Выгода

Американская академия педиатрии разработала специальные рекомендации для доношенных младенцев в возрасте от 8 до 60 дней, которые выглядят в относительно удовлетворительном состоянии. В этих рекомендациях повышенная температура определяется как «температура тела ≥ 38.0 °C». В них выделены три возрастные группы: от 8 до 21 дня, от 22 до 28 дней и от 29 до 60 дней. Для каждой указан свой порядок действий. Младенцы младше 8 дней даже не входят в область применения этих рекомендаций. Это означает, что в этом возрасте тем более нужно немедленно обращаться за медицинской помощью

Примечания

У детей этого возраста серьёзная бактериальная инфекция тоже может проявляться только повышенной температурой. Поэтому то, что ребёнок выглядит «вполне бодрым», не может быть основанием для наблюдения дома. И не давайте самостоятельно сначала жаропонижающее, чтобы потом ещё подождать

Источники

Источники исходной версии

1. Pantell RH, Roberts KB, Adams WG, et al. (2021). Evaluation and Management of Well-Appearing Febrile Infants 8 to 60 Days Old. Pediatrics, 148(2), e2021052228.
doi.org/10.1542/peds.2021-052228

[Предложить правку](#). — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Как бы вы ни устали и ни злились, не трясите младенца

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У младенца большая голова и слабая шея. Если сильно его трясти, могут возникнуть кровоизлияния в мозге и глазах. Это может стоить ему жизни или оставить его инвалидом на всю жизнь. Лёгкое покачивание при укачивании не в счёт. Опасна сильная тряска, когда вы теряете контроль над собой. Когда чувствуете, что вот-вот не сдержите гнев, положите ребёнка обратно

в кроватку и отойдите на несколько минут. Дать ему немного поплакать безопаснее, чем держать на руках и трясти.

Затраты

Денег не требуется. Трудно удержаться, когда вы слишком устали или слишком злитесь

Выгода

У младенца голова велика относительно тела, а мышцы шеи слабы. Сильная тряска вызывает внутричерепные кровоизлияния и кровоизлияния в сетчатку (кровоизлияния в мозге и глазах). Это может привести к смерти или инвалидности на всю жизнь. Лёгкое покачивание при укачивании не в счёт. Опасна сильная тряска при потере контроля над собой. В медицине такие повреждения от тряски и ударов называют «травмой головы вследствие жестокого обращения». Это ведущая причина смерти от травм головы у детей младше 2 лет. В США с 1999 по 2014 год от неё умерли почти 2250 детей младше 5 лет

Примечания

Если вы действительно вот-вот потеряете контроль над собой, сначала положите ребёнка обратно в кроватку и отойдите на несколько минут. Дать ему немного поплакать гораздо безопаснее, чем держать на руках и трясти. Особенно важно помнить об этом тем, кто ухаживает за ребёнком в одиночку и долгое время недосыпает. О том, как справляться со своими эмоциями, см. раздел [3](#)

Источники

Источники исходной версии

1. Spies EL, Klevens J (2016). Fatal Abusive Head Trauma Among Children Aged <5 Years — United States, 1999–2014. MMWR 65(20):505-509. doi.org/10.15585/mmwr.mm6520a1
2. Choudhary AK 等 (2018). Consensus statement on abusive head trauma in infants and young children. Pediatric Radiology 48(8):1048-1065. doi.org/10.1007/s00247-018-4149-1

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. При выборе подгузников смотрите не на марку, а на три вещи: подходят ли они по размеру, часто ли их меняют и упоминались ли они в сообщениях о выборочных проверках

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ни один официальный орган не составлял рейтинг «какая марка лучше всего». Проверить можно только две вещи: сообщения Главного управления по регулированию рынка (市场监管总局) о выборочных проверках качества продукции и расследования конкретных случаев надзорными органами. Дорогие — не значит безопасные, импортные — не значит соответствующие требованиям. Сначала купите маленькую упаковку и попробуйте неделю. Посмотрите, нет ли у ребёнка покраснения на попе и следов сдавливания. Если подходят, тогда покупайте про запас.

Затраты

Китай — исходная версия. От 200–300 до более 1000 юаней в месяц, в зависимости от того, какой ценовой категории подгузники вы используете

Цена в России (ориентир)

детские подгузники: упаковка 52 подгузника стоит от 950 до 999 ₽; в месяц расход — около 4–5 уп., то есть примерно от 3 800 до 4 995 ₽ (расчёт: при ориентировочной смене каждые 3–4 часа требуется 6–8 подгузников в сутки: $30 \times 6-8 = 180-240$ штук, делю на 52 и округляю вверх до 4–5 упаковок). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Ни один официальный орган не публиковал рейтинг «какая марка лучше всего», поэтому в этой книге нет рекомендаций по маркам. Проверить можно только два вида информации. Первый — сообщения Государственного главного управления по регулированию рынка (国家市场监督管理总局) о выборочных проверках качества продукции. Второй — расследования конкретных случаев надзорными органами. После того как в июне 2026 года внимание привлекла «проблема формамида в подгузниках для младенцев и маленьких детей», под руководством Главного управления по регулированию рынка (市场监管总局) была создана совместная следственная группа для проверки

Примечания

Китай — исходная версия. При создании совместной следственной группы было сказано лишь, что «соответствующая информация будет своевременно опубликована». TODO (требуется проверки: выводы расследования. По состоянию на 30 сентября 2026 года ни на официальном сайте Главного управления по регулированию рынка (市场监管总局), ни в сообщениях о государственных надзорных выборочных проверках за последние годы выводов по подгузникам не найдено). Как покупать на практике: дорогие — не значит безопасные, импортные — не значит соответствующие требованиям. Сначала купите маленькую упаковку и попробуйте неделю. Посмотрите, нет ли у ребёнка покраснения на попе и следов сдавливания. Если подходят, тогда покупайте про запас. Покраснение на попе возникает главным образом из-за недостаточно

частой смены подгузников и плохой воздухопроницаемости. Связь с маркой не так велика, как кажется. Как проверять сообщения о выборочных проверках, см. раздел [5](#)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 市场监管总局 (2026-06-22). 市场监管总局牵头成立联合调查组核查「婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题」: 「针对媒体反映的"婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题", 市场监管总局、工业和信息化部、国家卫生健康委、国家疾控局高度重视, 成立联合调查组, 核查婴幼儿纸尿裤甲酰胺有关问题, 并依法依规处理。有关情况将及时公布。」 . www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2026/art_78c0425db7604b27bd7a3f36ba319975...
2. 中国政府网转载. www.gov.cn/zhengce/202606/content_7072931.htm

Россия — источники цен

1. detmir.ru — детские подгузники: 999 Р. Проверено 06.10.2026. www.detmir.ru/product/index/id/3087005
2. Цены в России: uteka.ru — детские подгузники: 950 Р. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/pampers-premium-care-podguzniki-detskie-411678

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Крупные вещи для младенца рассматривайте в порядке «одолжить, купить подержанное, купить новое», не покупайте всё сразу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность С · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. коляски, детские кроватки, одеяла-конверты и игрушки нужны ненадолго, подержанных вещей много. Сначала попросите одолжить, если не получится — купите подержанное, и только если и это не получится — новое. Обычно так можно сэкономить больше тысячи юаней. Не покупайте подержанные детские автокресла и матрасы: повреждения кресла после аварии не видны невооружённым глазом. Прежде чем решаться на крупные расходы

вроде центров ухода за матерью и ребёнком после родов (月子会所) или занятий по раннему развитию, дайте себе 24 часа, чтобы спокойно всё обдумать.

Затраты

Китай — исходная версия. дополнительных расходов нет, экономия обычно исчисляется тысячами юаней. Трудность в том, чтобы удержаться и не купить всё сразу

Выгода

Китай — исходная версия. коляски, детские кроватки, одеяла-конверты и игрушки используются очень недолго, на вторичном рынке предложение намного превышает спрос. Вещей, на которых действительно нельзя экономить и которые не рекомендуется покупать подержанными, две: детское автокресло и матрас. Повреждения конструкции автокресла после аварии не видны невооружённым глазом

Примечания

Китай — исходная версия. эта книга не рекомендует и не отвергает центры ухода за матерью и ребёнком после родов (月子会所), занятия по раннему развитию и бассейны для младенцев. Но всё это крупные расходы, на которые можно пойти, а можно и не идти. К ним применим 24-часовой период на спокойное обдумывание, описанный в разделе [5](#)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献
2. 安全座椅的证据见第 1 节，冲动消费见第 5 节

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Если у ребёнка тяжёлая экзема или аллергия на яйца, не избегайте арахиса: вводите его пораньше под руководством врача, чтобы снизить риск аллергии на арахис, но ни в коем случае не давайте цельные зёрна

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди младенцев с тяжёлой экземой или аллергией на яйца, которые с возраста от 4 до 11 месяцев регулярно ели арахис, к 5 годам аллергия на арахис была только у 1.9%, а среди тех, кто полностью его избегал, — у 13.7%. Среди детей, у которых кожная проба уже давала небольшую реакцию, аллергия была у 10.6% тех, кто ел арахис, и у 35.3% тех, кто его избегал. Перед введением сначала покажите ребёнка врачу. Ни в коем случае нельзя давать цельные зёрна арахиса: они могут перекрыть дыхательные пути.

Россия. В России сроки введения прикорма детям с пищевой аллергией обычно такие же, как у здоровых детей. Прикорм рекомендуют вводить не ранее 4 и не позже 6 месяцев. Конкретный срок определяют индивидуально с учётом готовности ребёнка и пищевого интереса.

Затраты

Китай — исходная версия. Банка арахисовой пасты стоит несколько десятков юаней. Давать её несколько раз в неделю несложно. Перед введением нужно один раз показать ребёнка врачу для оценки.

Россия. Стоимость арахисовой пасты и осмотра врача в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна (за банку 150 г): от 220 до 350 Р. Два независимых продавца, точная одинаковая фасовка 150 г; однородная текстура и только арахис в составе подтверждены. Исходные варианты с кусочками орехов не использованы. Это цена банки, не курса профилактики; условия введения продукта у младенца не меняются. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Британское рандомизированное исследование LEAP. В него включили 640 младенцев с тяжёлой экземой, аллергией на яйца или обоими состояниями. При включении им было от 4 до 11 месяцев. Их случайным образом разделили на две группы: одна регулярно ела продукты из арахиса, другая полностью его избегала. В возрасте 60 месяцев оценили частоту аллергии на арахис. Среди 530 детей с отрицательной кожной пробой на арахис при включении аллергия была у 13.7% в группе избегания и у 1.9% в группе употребления ($P<0.001$). Среди 98 детей со слабоположительной кожной пробой при включении — у 35.3% в группе избегания и у 10.6% в группе употребления ($P=0.004$). Различий между двумя группами по серьёзным нежелательным явлениям не было.

Россия. Снижение риска аллергии при раннем введении арахиса в этих источниках не оценивалось.

Примечания

Китай — исходная версия. Можно давать только разведённую арахисовую пасту или арахисовый порошок, добавленный в прикорм. Цельные зёрна арахиса давать категорически нельзя. В «Основной информации о кормлении (喂养核心信息)» Комиссии по

здравоохранению Китая (卫健委) сказано очень ясно: «Цельные зёрна арахиса, орехи, желе и другие подобные продукты легко могут попасть в дыхательные пути и вызвать удушье. Младенцам и маленьким детям следует избегать их употребления». Что делать, если человек подавился, см. в разделе 13, пункте 26 (человек подавился и не может говорить). Это относится только к детям из группы высокого риска: с тяжёлой экземой или уже имеющейся аллергией на яйца. **Перед введением обязательно сначала обратитесь к врачу для оценки, не пробуйте самостоятельно дома:** перед включением в исследование LEAP каждому ребёнку сделали кожную пробу. Детей с реакцией больше 4 миллиметров исключили из исследования и не давали им арахис. Для детей без такого высокого риска доказательства гораздо слабее. В другом исследовании с участием 1162 обычных младенцев на грудном вскармливании при анализе по исходному распределению на группы пищевая аллергия была у 5.6% в группе раннего введения и у 7.1% в группе обычного введения. Разница не была значимой ($P=0.32$); она была значимой только среди тех детей, у которых действительно удалось выполнить рекомендации (2.4% против 7.3%). Такой способ расчёта может завышать эффект. Сами авторы сказали, что анализ по исходному распределению на группы не позволил доказать эффективность, но также показал, что раннее введение безопасно. В официальных китайских документах по кормлению пока ничего не сказано о том, «нужно ли рано вводить продукты, часто вызывающие аллергию, или избегать их», поэтому этот пункт написан на основе данных международных исследований. Нужно учитывать и сроки: в LEAP введение начинали с возраста 4 месяцев, а в Китае прикорм начинают вводить после достижения полных 6 месяцев. См. пункт 4 этого раздела (первые 6 месяцев — только грудное молоко). В каком возрасте и как начинать введение у детей из группы высокого риска — следуйте указаниям врача.

Россия. В выдержках нет отдельных рекомендаций об арахисе, аллергии на яйца, тяжёлой экземе и цельных зёрнах.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, 等 (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *New England Journal of Medicine*, 372(9), 803-813.
doi.org/10.1056/NEJMoa1414850
2. 国家卫生健康委办公厅 (2020). 婴幼儿喂养健康教育核心信息.
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-08/01/content_5531915.htm
3. Perkin MR 等 (2016). Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants. *New England Journal of Medicine*, 374(18), 1733-1743.
doi.org/10.1056/NEJMoa1514210 (备注里那项一般婴儿试验 EAT)

Россия — источники

1. Болезнь Гоше является наиболее распространенной среди редких.... Проверено 08.10.2026.
apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/353

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна: 220 Р. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/arakhisovaya-pasta-melkogo-pomola-113361
2. Цены в России: marislavna.ru — однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна: 350 Р. Проверено 06.10.2026.
marislavna.ru/pitanie/urbechi/arahis-pasta

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Следите за несколькими признаками желтухи у новорождённого: пожелтел в первые 24 часа после рождения, желтеет всё сильнее, не удаётся разбудить и не ест, стул белеет — в тот же день обратитесь в больницу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Более 80% новорождённых немного желтеют, у большинства это проходит само. Если ребёнок пожелтел, когда ему ещё не исполнилось 24 часа, или желтеет всё сильнее, сонливее обычного и его не удаётся разбудить, не ест, тело обмякло или стало напряжённым, нужно в тот же день обратиться в больницу. Белеющий стул может указывать на атрезию желчных путей, это тоже нужно проверить как можно скорее. Слишком высокий билирубин может повредить мозг и оставить инвалидность на всю жизнь.

Затраты

Запись на приём и анализ на билирубин — в пределах нескольких сотен юаней. Если нужно лечение синим светом, его обычно проводят в больнице около двух дней. Трудность в том, что ехать нужно, даже когда ребёнок выглядит вполне здоровым

Выгода

В рекомендациях Американской академии педиатрии за 2022 год сказано: «Более 80% новорождённых имеют желтуху той или иной степени». Слишком высокий билирубин может вызвать острую билирубиновую энцефалопатию и ядерную желтуху. В рекомендациях ядерная желтуха названа «необратимым заболеванием нервной системы, приводящим к инвалидности». Её проявления включают церебральный паралич с непроизвольными извивающимися движениями рук и ног, невозможность смотреть вверх, недоразвитие эмали молочных зубов и нарушения слуха. В рекомендациях «появление желтухи в первые 24 часа после рождения» указано как фактор риска развития тяжёлой желтухи. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) делит рекомендации для родителей на две категории. В первой нужно вызвать скорую помощь или сразу обратиться в отделение неотложной помощи. К этой категории относятся дети с желтухой, которые одновременно сонливее обычного или которых не удаётся разбудить, которые не едят, у которых тело обмякло или стало напряжённым, есть подёргивания. Дети, у которых желтуха появилась до того, как им исполнилось 24 часа, тоже относятся к этой категории. Во второй категории нужно как можно скорее записаться к врачу. Сюда относятся дети старше 24 часов, у которых желтуха не уменьшается или усиливается, моча тёмно-жёлтая или коричневая либо стул светло-кремовый. По оценкам, в 2010 году во всём мире

около 480 тыс. новорождённых перенесли гемолитическую болезнь, связанную с Rh (вызванную несовместимостью крови матери и ребёнка), или крайне тяжёлую гипербилирубинемия. Из этих детей 24% умерли, у 13% развилась ядерная желтуха. Среди детей, выживших после ядерной желтухи, более 83% остались с одним или несколькими нарушениями. Белеющий стул может указывать на атрезию желчных путей. При этой болезни операцию Касаи (операцию Kasai) нужно провести в течение 60 дней, чтобы прогноз был заметно лучше. На Тайване с 2004 года карточку для сравнения цвета стула печатают в «Книжке здоровья ребёнка (儿童健康手册)» каждого новорождённого. Доля детей, которым успели сделать операцию в течение 60 дней, выросла с 60% в 2004 году до 74.3% в 2005 году. В другом общенациональном исследовании на Тайване после введения карточки для сравнения цвета стула смертность детей с атрезией желчных путей снизилась с 26.2% до 15.9%. Это сравнение до и после, а не исследование с разделением на группы

Примечания

Лечение синим светом (фототерапия) — это воздействие специальным светом на кожу ребёнка, чтобы билирубин перешёл в форму, которую легче вывести из организма. Не заменяйте его солнечными ваннами дома: Американская академия педиатрии говорит, что при воздействии солнца трудно одновременно обеспечить безопасность и избежать солнечных ожогов, поэтому не рекомендует использовать его как лечение. Также не давайте воду или воду с глюкозой, чтобы уменьшить желтуху: эти рекомендации прямо указывают, что этого делать не следует. По тому, насколько жёлтой выглядит кожа, нельзя точно оценить уровень билирубина. В британских рекомендациях NICE прямо сказано не полагаться только на осмотр: если есть сомнения, нужно измерить билирубин. У детей, родившихся до 38 недель, у тех, чьи старшие братья или сёстры получали лечение синим светом, и у тех, кто получает недостаточно грудного молока, желтуха чаще бывает тяжёлой. В Китае контрольные осмотры проводят по «Национальным нормативам базовых услуг общественного здравоохранения (国家基本公共卫生服务规范)»: в течение 1 недели после выписки медицинский работник посещает ребёнка на дому. Через 28–30 дней после рождения нужно прийти на контрольный осмотр в центр медицинского обслуживания по месту жительства или в поселковое либо волостное медучреждение. Оба раза нужно проверить желтуху. Если при выписке врач отдельно назначил повторный анализ на билирубин, приходите в назначенное время. Если у доношенного ребёнка желтуха длится более 14 дней, а у недоношенного — более 21 дня, рекомендации NICE требуют измерить конъюгированный билирубин и проверить, не белеет ли стул. Сама по себе желтуха не мешает делать прививки, см. пункт 3 этого раздела (вакцины). О скрининге новорождённых см. раздел 27, пункт [13](#) (скрининг по крови из пятки).

Источники

Источники исходной версии

1. Kemper AR, Newman TB, Slaughter JL, et al. (2022). Clinical Practice Guideline Revision: Management of Hyperbilirubinemia in the Newborn Infant 35 or More Weeks of Gestation. *Pediatrics*, 150(3), e2022058859. doi.org/10.1542/peds.2022-058859
2. NHS. Jaundice in babies (2026-03-24 审阅). www.nhs.uk/conditions/jaundice-newborn
3. NICE (2010, 2023 修订). Jaundice in newborn babies under 28 days (CG98), 1.2.6、1.7.1. www.nice.org.uk/guidance/cg98/chapter/Recommendations
4. Bhutani VK, Zipursky A, Blencowe H, et al. (2013). Neonatal hyperbilirubinemia and Rhesus disease of the newborn: incidence and impairment estimates for 2010 at regional and global levels. *Pediatric Research*, 74(Suppl 1), 86-100. doi.org/10.1038/pr.2013.208
5. Hsiao CH, Chang MH, Chen HL, et al. (2008). Universal screening for biliary atresia using an infant stool color card in Taiwan. *Hepatology*, 47(4), 1233-1240. doi.org/10.1002/hep.22182

6. Lee M, Chen SC, Yang HY, et al. (2016). Infant Stool Color Card Screening Helps Reduce the Hospitalization Rate and Mortality of Biliary Atresia: A 14-Year Nationwide Cohort Study in Taiwan. *Medicine*, 95(12), e3166. doi.org/10.1097/MD.0000000000003166
7. 国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版），0～6 岁儿童健康管理服务规范. www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.