

Obsah

Úvod k českému vydání / 9

Úvod / 11

1. Ráno bývá moudřejší večera / 15

Proč většina dětských nemocí nevyžaduje lékařskou péči a proč zbytečná péče může nadělat více škody než užítku

2. Rodiče a prarodiče jsou moudřejší než lékaři / 19

Proč jste lepšími ochránci zdraví dítěte než váš lékař; jak poznat, kdy je dítě opravdu nemocné; jak poznat, kdy je třeba volat lékaře

3. Jak mohou lékaři udělat ze zdravých dětí nemocné / 27

Nedostatky pediatriů; poškození způsobená nepotřebnou péčí; neplatnost standardních růstových tabulek; proč byste se měli vyhýbat rutinním lékařským prohlídkám a kontrolám novorozenců

4. Jak chránit děti, než se narodí / 35

Rizika pro zdraví dítěte *před* jeho početím, během těhotenství, během porodu a na oddělení šestinedělí

5. Správná výživa pro zdraví a růst / 48

Důležitost kojení; kdy zavádět pevnou stravu; předpubertální jídelníček; proč vybírat přirozené potraviny, nezpracované a nekontaminované chemickými aditivami

6. Co očekávat od dítěte / 56

Proč nemá smysl porovnávat fyzický a behaviorální vývoj; běžné rodičovské obavy o fyzický vývoj a chování dětí; co máte právo očekávat a co ne

7. Horečka: obrana těla před nemocí / 63

Zkoumání mýtů o horečce; jaká je „příliš vysoká“; má se horečka kontrolovat?; horečka a křeče; horečka a poškození mozku; význam horečky v boji s nemocí

Rychlý přehled zásad při horečce / 71

8. Bolest hlavy: obvykle emocionální problém, ale bolest je skutečná / 73

Příčiny bolestí hlavy; bolesti hlavy jako příznak nemoci; jakou péči poskytnout; kdy je třeba volat lékaře

Rychlý přehled zásad při bolestech hlavy / 79

9. Mami, bolí mě břicho! / 81

Příčiny bolesti břicha; kdy vyžaduje léčbu; emocionální příčiny; alergie; zánět slepého střeva; otrava

Rychlý přehled zásad při bolestech břicha / 85

10. Kašel, kýchání a rýma / 87

Fakta o běžném nachlazení a chřipce; nadměrná léčba příznaků; nesprávné užívání antibiotik při virových infekcích; zápal plic; pseudokrup

Rychlý přehled zásad při kašli, nachlazení a chřipce / 94

11. Bájná hrozba streptokokového hrdla / 96

Příčiny bolesti v krku; mylné domněnky o streptokoku, revmatické horečky a revmatické chorobě srdeční; pozor na odstranění krčních mandlí

Rychlý přehled zásad při bolesti v krku / 104

12. Bolesti uší: úmorné, ale málokdy nebezpečné / 107

Léčba ušních infekcí; předměty v uchu; odstraňování ušního mazu; použití antibiotik, tympanostomie; dříve obávaná mastoitida; zmírnění bolesti; kdy navštívit lékaře

Rychlý přehled zásad při bolestech uší / 114

13. Jak chránit zrak dětí / 116

Význam pravidelných očních kontrol; brýle pro děti; šilhavost; líné oči; zánět spojivek; ječná zrna; mýty o očích

Rychlý přehled zásad při očních problémech / 121

14. Problémy s pleť: prokletí dospívání / 122

Opruzeniny; potničky; akné a Accutane; impetigo; ekzém; trichofycie

Rychlý přehled zásad při problémech s pokožkou / 134

15. Kostry v ortopedickém sevření / 136

Nadměrná léčba potíží, které se upraví samy; ploché nohy, nohy do O, nohy do X, vbočené nohy, vrozená dysplazie kyčelního kloubu, skolióza; mýty o botách

Rychlý přehled zásad při ortopedických problémech / 140

16. Úrazy: tady je medicína nejlepší / 142

Co dělat, když se dítěti stane úraz; řezné rány a odřeniny; popáleniny; poranění hlavy; otrava; vymknutí, namožení a zlomeniny; dušení; pokousání zvířetem; omrzliny; autonehody; bezpečnostní opatření v domácnosti

Rychlý přehled zásad při úrazech / 154

Bezpečností opatření v domácnosti / 155

17. Astma a alergie: zkuste dietu, ne léky / 157

Alergie jako příčina nemoci; typy alergií; diagnostikování příčin alergií; využití eliminační diety; rizika léků používaných k léčbě; zvládání astmatu

Rychlý přehled zásad při alergiích / 160

18. Neposedné dítě / 162

Nadměrné diagnostikování hyperaktivity; nebezpečí medikamentózní léčby; zvládání nadměrné aktivity dietou; co má a nemá smysl u poruch učení; nedostatky psychologického a psychiatrického poradenství

19. Imunizace proti nemoci: lékařská časovaná bomba? / 168

Rizika imunizace; je imunizace přínosná a nezbytná?; kdy vyhledat lékařskou péči při dětských nemocech; příznaky a domácí léčba u planých neštovic, příušnic, spalniček, zarděnek, černého kašle, záškrtu, spály, meningitidy, tuberkulózy, SIDS, dětské obrny, infekční mononukleózy

20. Nemocnice: místo, kde pacienti onemocní! / 185

Proč se vyhýbat hospitalizaci dítěte, pokud to je možné; častost nemocí způsobených nemocnicí; emocionální trauma hospitalizovaných dětí; jak chránit dítě v nemocnici; zbytečné chirurgické zákroky

21. Jak pro dítě vybrat správného lékaře / 189

Nebezpečí způsobené přebytkem pediatriů; psychologická a finanční nutkání lékaře léčit pacienty nadměrně; znaky kompetentního svědomitého pediatra

Autorovy odkazy na literaturu / 192

Rejstřík / 197