

Желтушка новорожденных. Когда это норма, а когда нужно бить тревогу?

Примерно у 60% доношенных и у 80% недоношенных детей на второй-третий день жизни кожа и белки глаз становятся желтоватыми. Это состояние называется **неонатальной желтухой**. В большинстве случаев это естественный процесс адаптации малыша к новым условиям. Но родителям важно знать, где проходит граница между нормой и опасностью.

Почему кожа пожелтела?

В крови ребенка есть специальное вещество — **билирубин**. Он образуется при распаде «ненужного» уже фетального (плодового) гемоглобина. У взрослых билирубин выводится печенью, а у новорожденного печень еще незрелая и не успевает перерабатывать его быстро. Билирубин накапливается в коже, и малыш «желтеет».

Физиологическая желтуха (НОРМА)

Этот тип желтухи является нормой и проходит без лечения или с минимальной помощью. **Как ее распознать:**

- **Сроки появления:** Не раньше, чем через 36 часов после рождения (обычно на 2–3 сутки).
- **Цвет:** Золотисто-желтый или оранжеватый (как у морковки). Малыш не зеленый и не серый.
- **Самочувствие:** Ребенок активен, хорошо сосет грудь/смесь, не вялый.
- **Стул и моча:** Моча светлая (желтая), кал темный (горчичный/зеленоватый).
- **Как уходит:** Нарастает в первые 3–4 дня, а затем начинает спадать. К 2–3 неделям жизни (у недоношенных до месяца) проходит полностью.
- **Реакция на свет:** Если нажать пальцем на кожу малыша (например, на лоб), желтизна под пальцем исчезает, кожа становится светлой на секунду.

Что делать родителям:

1. **Кормить!** Грудное молоко (или смесь) помогает билирубину выводиться со стулом и мочой. Чем чаще кормление, тем быстрее уходит желтуха.
2. **Солнечные ванны.** Расстегните подгузник и положите малыша голышом в светлой комнате (но не под прямыми лучами солнца и без сквозняков) на 5–10 минут несколько раз в день. Свет расщепляет билирубин в коже.

Желтуха грудного вскармливания (ВАРИАНТ НОРМЫ)

Бывает у некоторых детей как реакция на материнское молоко. Может длиться до 2–3 месяцев, но при этом ребенок прекрасно себя чувствует и набирает вес.

- **Важно:** Отлучать от груди в этом случае НЕ НУЖНО. Это состояние безопасно.

Патологическая желтуха (ОПАСНО!) Это состояние требует срочного вмешательства врачей, так как **высокий уровень билирубина токсичен для мозга.**

Красные флаги — когда нужно СРОЧНО обратиться к врачу (педиатру или неонатологу):

1. **Слишком раннее появление:** Желтуха возникла в первые сутки после рождения (первые 24 часа).
2. **Слишком яркая:** Желтый цвет очень интенсивный. Ребенок желтеет не только на лице, но и на животике ниже пупка, на бедрах, руках, ладошки и стопы стали шафрановыми.
3. **Слишком долго держится:** Прошло больше 3 недель, а желтизна не проходит или даже усиливается.
4. **Плохое самочувствие:**
 - Ребенок вялый, сонливый, его трудно разбудить.
 - Плохо сосет (слабая сила сосания).
 - Монотонный или пронзительный крик.
 - Запрокидывает голову назад или выгибается дугой (опистотонус).
5. **Изменение цвета мочи и кала:**
 - Моча темная (оставляет желтые пятна на пеленке).
 - Кал белый или бесцветный (обесцвеченный).

Шкала Крамера (Домашний тест-подсказка)

Если вам кажется, что желтуха слишком сильная, обратите внимание, до какого уровня «дошла» желтизна:

- **Только лицо и шея** — обычно легкая степень.
- **Лицо + туловище до пупка** — средняя.
- **До колен и локтей** — уровень требует контроля врача.
- **Ладони и стопы — ЯРКО-ЖЕЛТЫЕ ЛАДОНИ — ЭТО ВСЕГДА ПОВОД ДЛЯ СРОЧНОГО ВЫЗОВА ВРАЧА!**

Что будет делать врач?

Если врач заподозрит патологию, он назначит анализ крови на уровень билирубина. Основной метод лечения — **фототерапия** (лампы синего света). Ребенка кладут под специальную лампу в защитных очках, свет помогает безопасно разрушить билирубин в коже. В тяжелых случаях — капельницы или переливание крови.

Вывод (Самое главное)

Желтуха в первую неделю жизни — это почти всегда нормально, если малыш весел и активен. Желтуха, которая сопровождается вялостью, отказом от еды и пожелтением ладошек — это всегда повод для немедленного визита к врачу.