

# ZDRAVOTNÍ A OČKOVACÍ PRŮKAZ




dítěte a mladistvého



# Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého na internetu



## Zopík.info

-  přečtete si srozumitelné články o zdraví dítěte, které píší lékaři a odborníci
-  zapisujte si různé zdravotní události týkající se Vašeho dítěte, získáte tak přehled o jeho vývoji
-  pokud chcete, nechte se upozornit e-mailem na blížící se prohlídky, měření, očkování

Zopík pomáhá dohlížet na zdraví Vašeho dítěte

## Vážení a milí rodiče,

při propuštění Vašeho dítěte z porodnice jste dostali „**Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého**“ (dále jen ZOP), který je majetkem zákonných zástupců dítěte a je důležitou zprávou o zdravotním stavu dítěte. První záznam provádí lékař novorozeneckého oddělení před propuštěním z porodnice, další pak již praktický lékař pro děti a dorost (PLDD, dále jen „pediatr“) během tzv. preventivních prohlídek. Záznam vždy zahrnuje zdravotní stav dítěte, odchylky od normy a léčbu (antibiotika, jiné léky dlouhodobě podávané atd.).

**Do základní části ZOP** jsou zapisovány trvalé a závažné změny zdravotního stavu, alergie, úrazy, operace a očkování. **Záznamy v ZOP jsou velkou pomocí v situacích, kdy se dítě dostává do ošetření či péče k lékařům, kteří Vaše dítě vůbec neznají.** ZOP může v těchto situacích usnadnit zdravotníkům orientaci při akutním ošetření (náhlé onemocnění, návštěva pohotovostní lékařské služby, úraz, akutní přijetí dítěte do nemocnice, pobyt dítěte mimo trvalé bydliště atd.). **Proto berte ZOP s sebou při návštěvě jakéhokoli zdravotnického zařízení i na dovolenou.**

Kapitola **Informace pro rodiče** obsahuje témata, o která byste se měli v průběhu života dítěte zajímat. Aktuální informace můžete najít na webových stránkách [www.detskylekar.cz](http://www.detskylekar.cz), [www.pediatrics.cz](http://www.pediatrics.cz) a [www.zopik.info](http://www.zopik.info).

Důležitou součástí ZOP jsou **grafy tělesného růstu. Prosíme, přečtete si návod, jak s nimi pracovat.** Jejich vyplňování rodiči má význam pro další lékaře, kteří se podílejí na léčbě Vašeho dítěte a nemají přístup k záznamům Vašeho pediatra. Do grafu si můžete **sami zaznamenávat** aktuální hodnoty růstu dítěte (cca 2x ročně). **Zpomalení růstu** je často jedinou známkou chronické choroby, aniž jsou přítomny další příznaky. V případě, že zjistíte zpomalení růstu svého dítěte, upozorněte na tento problém pediatra.

V průkazu naleznete i **grafy pro hodnocení krevního tlaku.** Měření krevního tlaku je součástí preventivních prohlídek a vy sami si zanášíte zjištěné hodnoty do přiložených grafů. Sledování krevního tlaku je důležité především v rodinách, kde se zvýšený krevní tlak (hypertenze) vyskytuje.

Součástí ZOP je i **stránka, kam se zaznamenávají vyšetření spojená s radiací (zářením)**, tedy např. rentgenová nebo izotopová vyšetření. Prosíme, abyste si nechali tato vyšetření do ZOP zapisovat.

Na konci průkazu jsou obrázky vývoje dítěte v 1. roce života. Sami si můžete do připravené tabulky zapisovat konkrétní data, kdy se objevily dané dovednosti.

V tabulce níže si můžete sami zaznamenávat **prodělané nemoci, úrazy a operace**, část dispenzarizace doplní Váš pediatr. Pokud bylo Vaše dítě vyšetřováno/léčeno jinde než u Vašeho pediatra, přineste mu lékařskou zprávu co nejdříve.

Přejeme Vám, aby Vaše dítě prospívalo k Vaší radosti a setkání s dětským lékařem se omezovala pouze na preventivní prohlídky a očkování.

**Největší odpovědnost za zdraví dítěte nesou jeho rodiče. Pediatři jim při tom mohou být jen rádci a pomocníky.**

	Datum	Diagnóza/léčba/hospitalizace
<b>Prodělané nemoci</b>		
<b>Úrazy, operace</b>		
<b>Dispenzarizace</b>		

# ZDRAVOTNÍ PRŮKAZ

---

jméno

příjmení

---

rodné číslo

datum narození

---

bydliště

---

zdravotní pojišťovna

# Registrující praktický lékař pro děti a dorost

(svobodně zvolený k registraci dítěte po narození)

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

## **Závažné choroby, alergie**

**Záznamy o RTG a radionuklidovém vyšetření**



## ZPRÁVA O NOVOROZENCI

porodní hmotnost ..... g, při propuštění ..... g, délka ..... cm,  
 obvod hlavy ..... cm, obvod hrudníku ..... cm

K vitamin    ano    (p.os./i.m.)    ne

Apgar skóre	1 min	5 min	10 min

- |             |                      |                          |  |                          |
|-------------|----------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| těhotenství | bez komplikací       | <input type="checkbox"/> | grav ...../para ..... t.těh.   | <input type="checkbox"/> |
|             | vícečetné            | <input type="checkbox"/> | porod spontánní  | <input type="checkbox"/> |
|             | strepto B kolonizace | <input type="checkbox"/> | s.c.   | <input type="checkbox"/> |
|             | HBsAg pozitivní      | <input type="checkbox"/> | kleště   | <input type="checkbox"/> |
|             | jiné                 | <input type="checkbox"/> |  |                          |
|             |                      |                          | poloha záhlavím  | <input type="checkbox"/> |
|             |                      |                          | k.p.   | <input type="checkbox"/> |
|             |                      |                          | jiná   | <input type="checkbox"/> |
| screening   | PKU                  | <input type="checkbox"/> | komplikace   |                          |
|             | hypotyreosa          | <input type="checkbox"/> | resuscitace ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/> |                          |
|             | puls AF              | <input type="checkbox"/> | oxygenoterapie ..... dní   | <input type="checkbox"/> |
|             | UZ ledvin            | <input type="checkbox"/> | UPV/CPAP ..... dní   | <input type="checkbox"/> |
|             | kyčle                | <input type="checkbox"/> | parenter. výživa ..... dní   | <input type="checkbox"/> |
|             | CAH                  | <input type="checkbox"/> | ATB  | <input type="checkbox"/> |
|             | katarakta            | <input type="checkbox"/> | ikterus+FT   | <input type="checkbox"/> |
|             | sluch                | <input type="checkbox"/> | vzv  | <input type="checkbox"/> |
|             | jiný                 | <input type="checkbox"/> | jiné   | <input type="checkbox"/> |

Závěr

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky při převzetí dítěte do péče ve věku ..... dní

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm  
VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 14 dnech věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kyčle v normě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 1 týdne

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 6 týdnech věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kyčle v normě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 2 týdnů

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 3 měsících věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kyčle v normě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 6 týdnů

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 4 měsících věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kyčle v normě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 3 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 6 měsících věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 4 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 8 měsících věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 6 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb



## Souhrn preventivní prohlídky v 10 měsících věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
kojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 8 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 12 měsících věku

hmotnost ..... g, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
první slova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 10 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 18 měsících věku

hmotnost ..... kg, délka ..... cm, obvod hlavy ..... cm

VF ..... x .....

	ano	ne
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
samostatná chůze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 12 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 3 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 1 roku

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 5 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
psychomot. vývoj přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
řeč správná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
test školní zralosti v normě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vyšetření lipidů u pozitivní RA kardiologické	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 3 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 7 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 5 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 9 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 7 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 11 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 9 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb



## Souhrn preventivní prohlídky ve 13 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vyšetření lipidů u pozitivní RA kardiologické	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 11 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 15 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omezení výběru profesního zařazení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouří	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 13 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 17 letech věku

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omezení výběru profesního zařazení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouří	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 15 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn výstupní prohlídky při převedení mladistvého do péče PLD (před 19. rokem)

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ..... , puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omezení výběru profesního zařazení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kouří	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 17 let

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## **Další sdělení, poznámky**

## Informace pro rodiče

Doplňující informace můžete najít na webu [www.zopik.info](http://www.zopik.info), který interaktivně pomáhá dohlížet na zdraví Vašeho dítěte.

### Preventivní prohlídky pro děti a dorost

Na webu naleznete časové rozmezí všech preventivních prohlídek.

### Novorozenecký laboratorní screening

V kapitole naleznete nejčastěji vyhledávané nemoci, pravděpodobnost záchytu onemocnění, nejasný nález a novorozenecký laboratorní screening. Jedná se o celostátní vyhledávání určitých chorob. Jeho cílem je zjistit a léčit choroby dříve, než se projeví a způsobí novorozenci nevratné poškození zdraví. Je založen na analýze z kapky krve odebrané z patičky.

### Očkování, očkovací kalendář

V boji proti infekčním nemocem má očkování zásadní význam, protože tvorbou ochranných protilátek pomáhá infekcím předcházet. Na území České republiky má očkování dlouholetou tradici a přispělo k významnému snížení výskytu řady infekcí, u některých dokonce k jejich eliminaci. V důsledku toho je možno se setkat s názory, které význam očkování v současnosti podceňují. Negativní zkušenosti ze zahraničí, kde obdobné názory ovlivnily strategii očkování, potvrdily nutnost udržování vysoké proočkovanosti pro zabránění šíření infekčních agens v populaci. Vzrůstající migrace osob ze zemí se zcela odlišnou epidemiologickou situací, stejně jako vzrůstající obliba cestování u našich občanů (rodiny s dětmi nevyjímaje) do těchto zemí, mluví pro nutnost zachování vysoké proočkovanosti. Očkuje se pouze vakcínami v ČR registrovanými a základním kritériem pro hodnocení kvality vakcín je jejich bezpečnost a účinnost.

### Členění očkování

- povinné
- doporučované
- zvláštní – při zvýšeném riziku infekce

- mimořádné – vyhledává hlavní hygienik
- při úrazech, poranění neznámým zvířetem
- na žádost – vakcínou, která není hrazena z veřejného zdravotního pojištění

## **Kojení – základ zdraví pro celý život**

V kapitole se dozvíte jak a kdy kojit, problémy s kojením a jakou životosprávu by matka měla do-držovat. Kojení je přirozený způsob výživy, optimální pro vývoj dítěte. Kojením vzniká těsný citový vztah mezi matkou a dítětem, blahodárný pro jeho celkový tělesný a duševní vývoj. Mateřské mléko je zdrojem všech důležitých živin a energie, protože obsahuje protilátky a látky povzbuzující obranyschopnost organismu dítěte. Tím dítě chrání před nemocemi, jako jsou např. průjemy, záněty středouší, dýchacích a močových cest. U kojeného dítěte je menší riziko vážných nemocí (např. syndrom náhlého dětského úmrtí, alergie, obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak). Kojení napomáhá vývoji správného skusu dítěte a je zdravé i pro matku (nižší riziko poporodního krvácení, správné zavinování dělohy, návrat ke hmotnosti před těhotenstvím, nižší riziko rakoviny prsu a vaječníků).

## **Výživa v kojeneckém věku**

Dočtete se, co jsou to počáteční a pokračovací mléka, speciální mléka, příkrmy a přídavky.

Během prvního roku života dítěte se výživa mění nejvýznamněji a lze ji rozdělit na tři období.

**První období je výhradně mléčné**, kdy dítě je plně kojeno nebo dostává vhodné kojenecké mléko (počáteční mléko). Prospívající dítě má být výhradně kojeno do konce 6. měsíce.

**Druhé období** je přechodné, dítě v něm dostává k mateřskému mléku nebo ke kojeneckému mléku příkrmy zvláště upravené pro tento věk.

Ve **třetím období** smíšené stravy je postupně zařazována do jídelníčku upravená strava dospělých vhodná pro dítě. Po celý první rok může dítě dostávat mateřské mléko, počáteční mléko nebo od druhého období také pokračovací mléko pro starší kojence.

## O řeči Vašeho dítěte

Vývoj řeči je závislý na tom, jak se sami k dítěti chováte. Častý a bezprostřední slovní kontakt nelze ničím nahradit. Vaše řeč by měla být přirozená a správná, Vaše mluvení je modelem správné řeči. Seznamte se s mezníky v řeči dítěte, abyste mohli sledovat jeho správný vývoj.

## Péče o chrup a dutinu ústní dítěte

Článek se věnuje prořezávání dočasných a stálých zubů, prevenci zubního kazu a zánětu dásní, prevenci úrazů zubů. Péče o chrup a dutinu ústní má za hlavní cíl zamezit vzniku zubního kazu a zánětu dásní. Pravidelná, pečlivá a pro dítě příjemná péče o hygienu dutiny ústní ze strany rodičů je základem všech preventivních opatření a slouží k vybudování správných hygienických návyků. Rodičům se doporučuje asistovat u čištění zubů a kontrolovat jeho správný postup u dětí do věku 10 let. Výběr zubních kartáčků, zubních past a vhodná technika čištění chrupu závisí na věku dítěte.

## První pomoc

Stručně se seznámíte se zásadami první pomoci při zástavě dýchání a krevního oběhu, křečích a bezvědomí, úrazech a otravách.

## Úrazy v dětském věku

Úrazy představují nejčastější příčinu úmrtí a poškození zdraví v dětském věku. Chraňte své děti před úrazy, lze jim předejít. Naučte se zásadám úrazové prevence od nejtěplejšího věku dítěte.

## Neohrožujte své děti tabákovým kouřem

V cigaretovém kouři je více než 5000 různých látek, z nichž jsou řádově stovky jedovaté a desítky vyvolávají nádory. Nejcitlivější k těmto jedovatým látkám jsou těhotné ženy a malé děti. U těhotných kuřáček chemické látky pronikají také do krve plodu a dítě tak pasivně kouří již před narozením. Děti kuřáček se častěji rodí dříve a s nižší porodní hmotností. Děti kouřících rodičů jsou častěji nemocné, trpí záněty dýchacích cest, mají častěji astma, jsou náchylnější k zánětům středního ucha. Leukémie a zhoubné nádory jsou u nich častější než u dětí z nekuřáckých



rodin. Neohrožujte své děti tabákovým kouřem, nekuřte doma, v autě, ani v přítomnosti dětí venku. Vaše děti Vás budou napodobovat, jste pro ně vzorem.

### **Zdravý sexuální život**

Vaše dítě by mělo být seznámeno se zásadami bezpečného sexuálního chování dříve, než zahájí svůj sexuální život. Pokud má Váš potomek partnera/partnerku, základním předpokladem pro zdraví je oboustranná partnerská věrnost. Jediným ochranným prostředkem, který chrání před širokým spektrem pohlavně přenosných infekcí se závažnými následky (HIV infekce, syfilis, kapavka aj.), je kondom používaný správně dle návodu u případě vaginálního, análního i orálního styku.

### **Syndrom CAN**

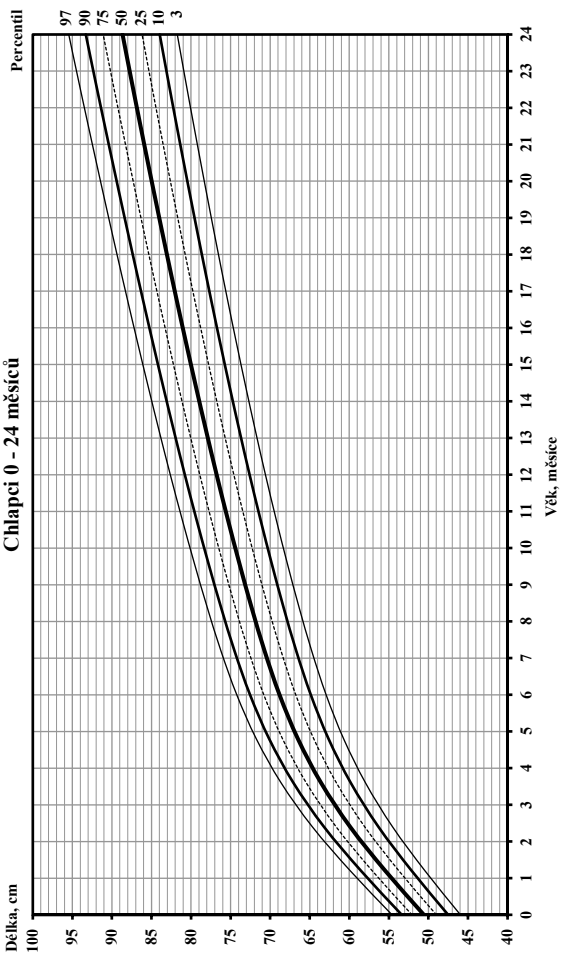
Syndrom CAN znamená „Child Abuse and Neglect Syndrom“, česky „Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte“. Může mít podobu fyzickou nebo citovou (tělesné a duševní týrání, sexuální zneužívání a zanedbávání). Každý, kdo se setkal s neodpovídajícím jednáním vůči dítěti, nebo pojal důvodné podezření, má oznamovací povinnost policii ČR nebo Orgánu sociálně právní ochrany dítěte dle místa bydliště (obecné a krajské úřady).

### **Jakých projevů a příznaků byste si měli u dětí všimnout?**

**Fyzických:** modřiny a otoky na těle, mnohočetné drobné popáleniny, zlomeniny, tržné rány a odřeniny, stopy zubů, stopy po bití páskem, otisky prstů po úderu, vady řeči, odřeniny nebo krvácení z genitálií nebo konečníku, psychosomatické potíže, atd.

**Změn v chování dítěte:** dítě náhle mění chování bez jasné příčiny, nepřeje si kontaktovat rodiče, projevuje se agresivně a je citově labilní, snaží se utéci nebo má strach z návratu, polekaně reaguje na dotek nebo přiblížení, i za teplého počasí má zahalené tělo, vůči rodičům či jiným zákonným zástupcům reaguje se zvýšenou poslušností, sebepoškozuje se, má problémy se zapojováním se do hry, má nutkové nebo neurotické návyky, atd.

# TĚLESNÁ DÉLKA Chlapci 0 - 24 měsíců

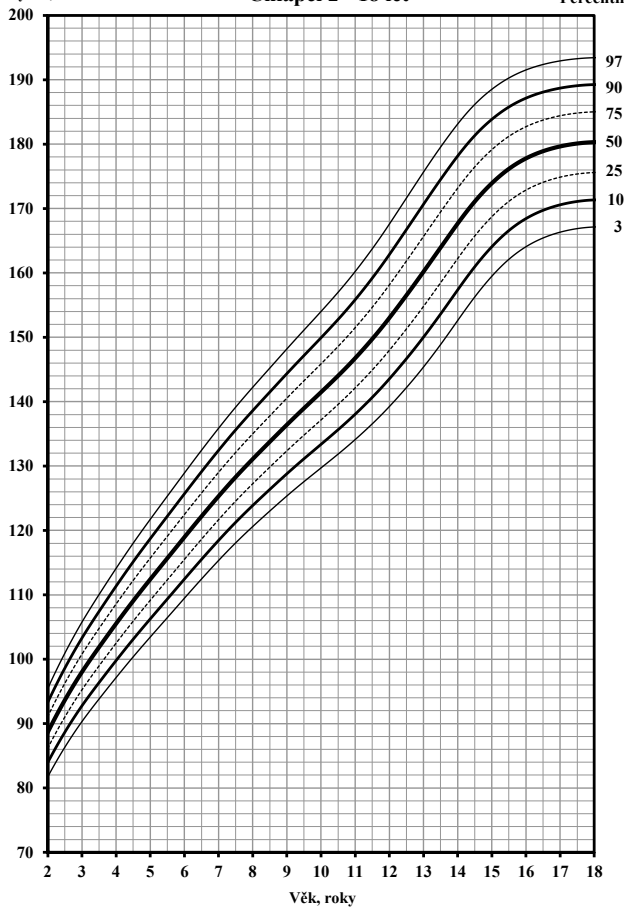


# TĚLESNÁ VÝŠKA

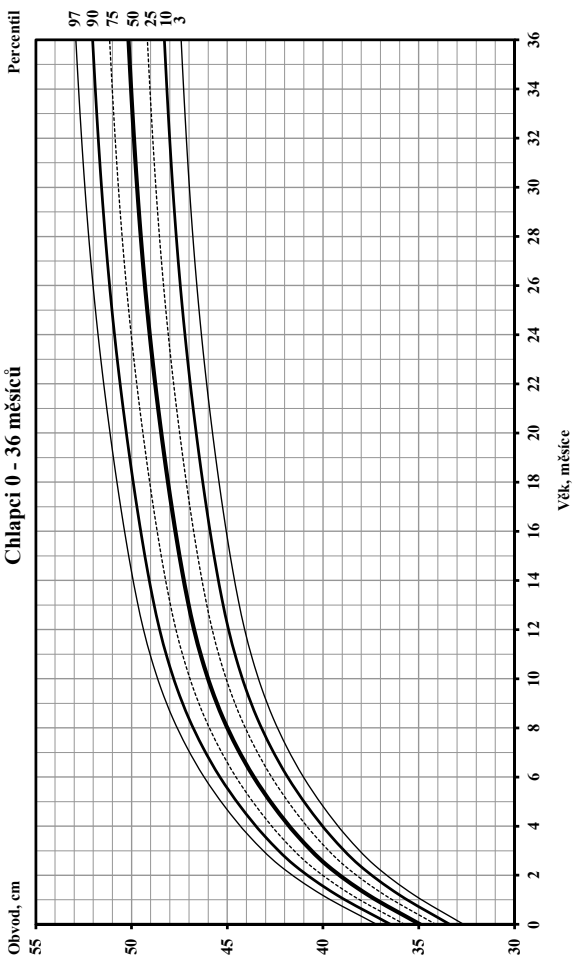
## Chlapci 2 - 18 let

Výška, cm

Percentil

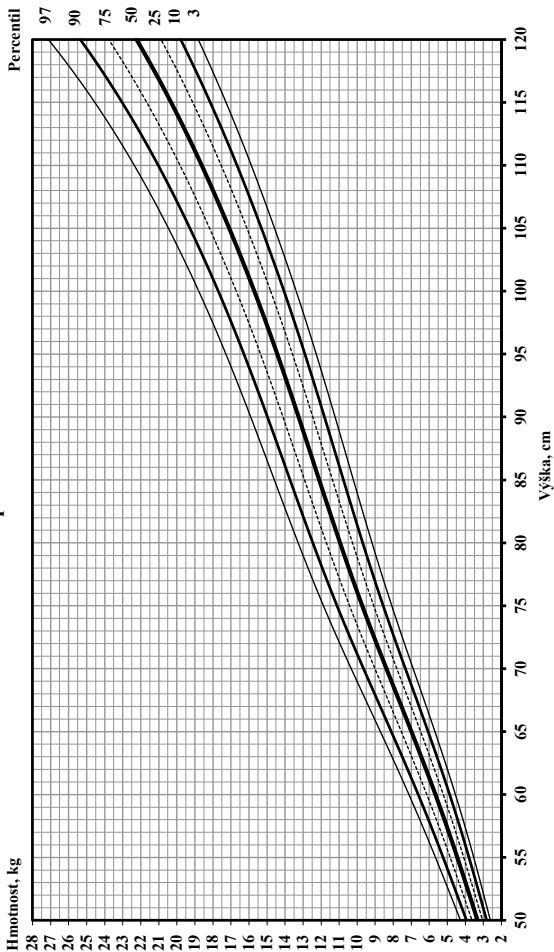


# OBVOD HLAVY Chlapci 0 - 36 měsíců

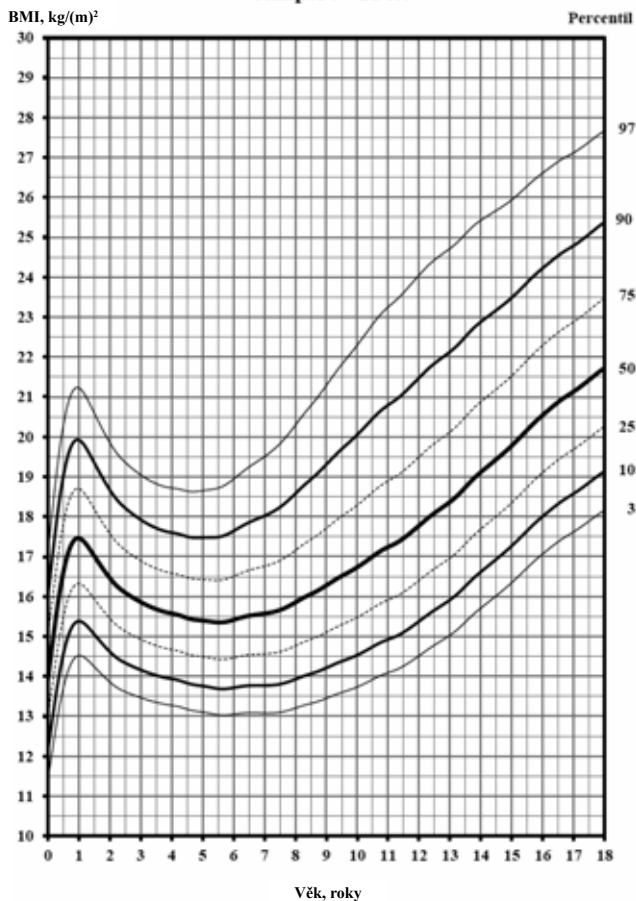


# HMOTNOST K VÝŠCE

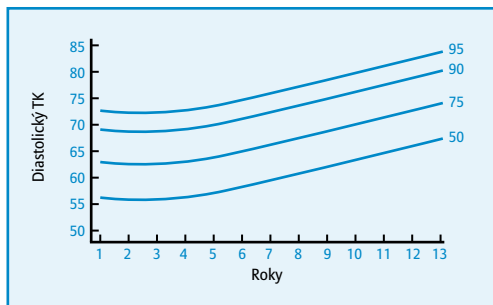
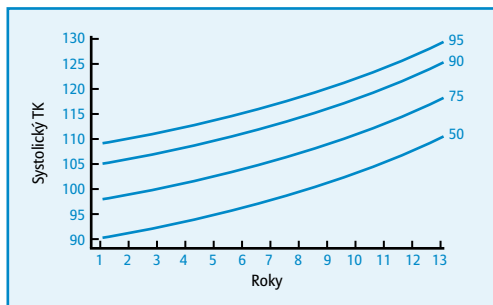
## Chlapci 50 - 120 cm



# BODY MASS INDEX (BMI) Chlapci 0 - 18 let



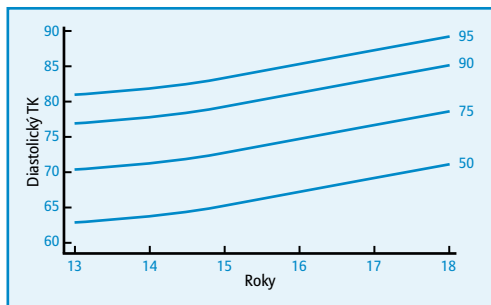
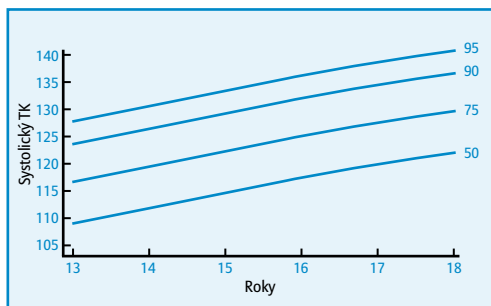
## PERCENTILOVÉ GRAFY KREVŇÍHO TLAKU U CHLAPCŮ od 1 roku do 13 let



90. percentil

Systolický TK	105	106	107	108	109	111	112	114	115	117	119	121	124
Diastolický TK	69	68	68	69	69	70	71	73	74	75	76	77	79
Výška v cm	80	91	100	108	115	122	129	135	141	147	153	159	165
Hmotnost v kg	11	14	16	18	22	25	29	34	39	44	50	55	62

## PERCENTILOVÉ GRAFY KREVŇÍHO TLAKU U CHLAPCŮ od 13 roku do 18 let



### 90. percentil

Systolický TK	124	126	129	131	134	136
Diastolický TK	77	78	79	81	83	84
Výška v cm	165	172	178	182	184	184
Hmotnost v kg	62	68	74	80	84	86



## Hodnocení růstu – růstové grafy

Pravidelné sledování a hodnocení růstu dítěte pomocí růstových grafů umožňuje včas rozpoznat odchylný vývoj tělesných znaků, který může signalizovat výskyt onemocnění, chybné výživové návyky, psychické problémy dítěte aj.

U mladších dětí je posuzována zejména **tělesná délka, obvod hlavy, hmotnost a hmotnost vztažená k tělesné výšce**, u starších dětí a dospívajících **tělesná výška, hmotnost a BMI**.

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / [\text{tělesná výška (m)}]^2$$

Hodnoty BMI nad 97. percentilem jsou považovány za obezitu, nad 90. percentilem za nadváhu, pod 10. percentilem za nízkou hmotnost. Růstové grafy, růstový software RustCZ a hodnocení dětského růstu najdete na <http://www.szu.cz/publikace/data/rustove-grafy> a [www.zopik.info](http://www.zopik.info).

## Vývoj dítěte v prvním roce života

U dítěte sledujeme hrubou a jemnou motoriku, smyslový a rozumový vývoj, řeč a sociální chování. Nutné je respektovat individualitu dítěte při tomto vývoji, kdy sehrává roli genetika, rodinné prostředí, porod a další faktory ovlivňující zdravotní stav dítěte. V rámci hodnot mohou být fyziologické odchylky v rozmezí 1–2 měsíců. Důležité je posuzovat pokroky ve vývoji jednotlivého dítěte a harmonii ve všech posuzovaných oblastech.

V tabulce si můžete zapsat významné okamžiky ve vývoji Vašeho dítěte. Více na [www.zopik.info](http://www.zopik.info).

První úsměv		Samo se posadí	
První pobrukování		Leze po čtyřech	
První hlasitý smích		Postaví se s oporou	
Převrací se na břicho		První krůčky s oporou	
První slabiky		První smysluplné slovo	
Na břicho se vzepře o dlaně		Stojí samo	
Samo se plazí		Samo jí lžičkou	
Napodobuje zvuky a gesta		Samo chodí	

## Vývoj dítěte v prvním roce života

### 1. měsíc

schoulená, nestabilní poloha,  
hlava k jedné straně



### 2. měsíc

při otáčení k jedné straně - šermíř,  
při držení hlavy v ose - kontakt prstů

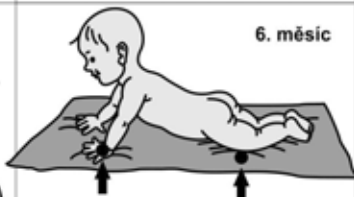


### 5. měsíc

zvedá nohy a pánev nad podložku,  
otáčí se na bok,  
zvládá boční vzpřímení



### 6. měsíc



druhé vzpřímení s těžištěm pod  
stehny a rozvinutými dlaněmi  
na natažených pažích

### 9. měsíc

symetrické a koordinované lezení



### 10. měsíc

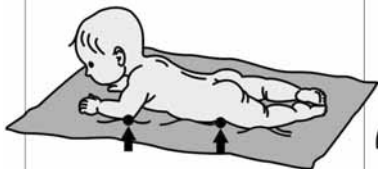
stává se přes rytíže



## Vývoj dítěte v prvním roce života

### 3. měsíc

první vzpřímení  
s těžištěm pod stydkou sponou  
a vnitřní stranou loktů, otáčí hlavu



### 4. měsíc

nohy i ruce nad podložkou,  
kontakt palců + vnitřní strany  
chodidel



### 7. měsíc

ruka - noha

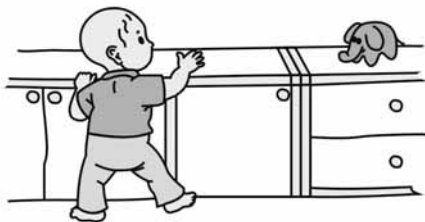


### 8. měsíc

šikmý sed



### 11. měsíc obchází nábytek



### 12. měsíc stojí bez opory



**EvaKiedroňová**  
Metoda rozvoje dítěte v souladu  
s jeho psychomotorickým vývojem

Toto grafické dílo je publikováno  
s laskavým svolením autorky díla Evy Kiedroňové.

## **Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého**

### **Připravily odborná společnost praktických dětských lékařů ČLS JEP**

Česká pediatrická společnost,  
Neonatologická společnost,  
Česká společnost sociální pediatrie,  
Česká společnost dorostového lékařství,  
Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost,  
Státní zdravotní ústav.

### **Vypracováno**

ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví České republiky  
a vydáno s jeho souhlasem.

Náklady na přípravu, vydání a distribuci Zdravotního a očkovacího  
průkazu dítěte a mladistvého jsou hrazeny  
z rozpočtu Ministerstva zdravotnictví České republiky.

### **Vydal**

Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10.

### **Vyrobil**

OPTYS, spol. s r. o., U Sušárny 301, 747 56 Dolní Žitovice.

### **Distribuce**

Státní zdravotní ústav, Krajské hygienické stanice a Hygienická stanice  
hlavního města Prahy.

1. vydání, Praha 1994

24. upravené a doplněné vydání, Praha 2017

© Státní zdravotní ústav 2017

**Neprodejně**