

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.info pro milující a pečující rodiče

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**, **www.pediatrics.cz** a **www.zopik.info**.

Důležitou součástí ZOP jsou **grafy tělesného růstu. Prosíme, přečtěte 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 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 pomocníci.

	Datum	Diagnóza/léčba/hospitalizace
Prodělané nemoci		
Úrazy, operace		
Dispenzarizace		

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"/>
Hbs Ag 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		komplikace	
PKU	<input type="checkbox"/>	resuscitace ne <input type="checkbox"/> ano <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hypotyreosa	<input type="checkbox"/>	oxygenoterapie dní	<input type="checkbox"/>
puls AF	<input type="checkbox"/>	UPV/CPAP dní	<input type="checkbox"/>
UZ ledvin	<input type="checkbox"/>	parenter. výživa dní	<input type="checkbox"/>
kyčle	<input type="checkbox"/>	ATB	<input type="checkbox"/>
CAH	<input type="checkbox"/>	ikterus+FT	<input type="checkbox"/>
katarakta	<input type="checkbox"/>	vvv	<input type="checkbox"/>
sluch	<input type="checkbox"/>	jiné	<input type="checkbox"/>
jiný	<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 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"/>
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

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

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"/>
menzes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

nemocnost/medikace/hospitalizace od 9 let

Závěr

Doporučení:

datum

jmenovka, podpis
poskytovatel zdravotních služeb

Souhrn preventivní prohlídky v 13 letech

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"/>
menzes	<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

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"/>
menzes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HAK	<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

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"/>
HAK	<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"/>
HAK	<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, 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 záchyty 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 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 proočkovánosti 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 nevylímajme) do těchto zemí, mluví pro nutnost zachování vysoké proočkovánosti. 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 – vyhlašuje 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 dodržovat. 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. průjmky, 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. Chrante své děti před úrazy, lze jim předejít. Naučte se zásadám úrazové prevence od nejujtějšího věku dítěte.

Neohrožujte své děti tabákovým kouřem

V cigaretovém kouři je více než 5 000 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 v případě vaginálního, análního i orálního styku.

Syndrom CAN

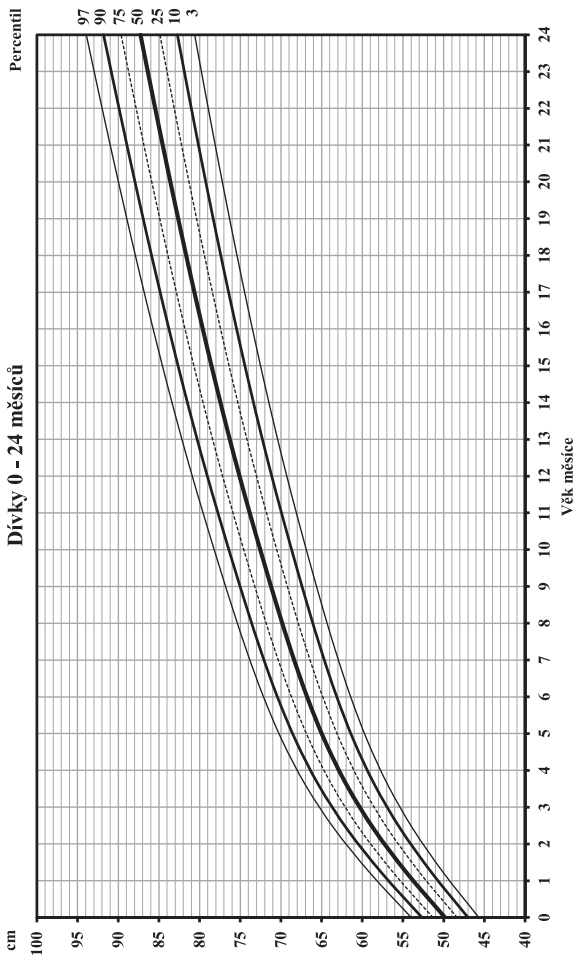
Syndrom CAN znamená „Child Abuse and Neglect Syndrom“, česky „Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte“. Může mít podobu fyzickou nebo citovou (tělesné a duševní týrání, sexuální zneužívání a zanedbávání). Každý, kdo se setkal s neodpovídajícím jednáním vůči dítěti, nebo pojal důvodné podezření, 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.

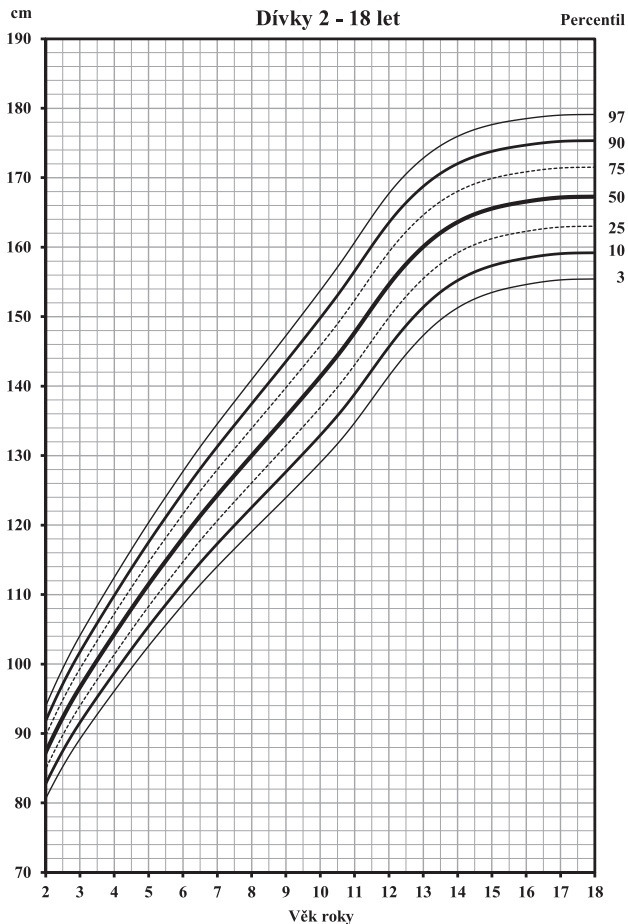
Změn v chování dítěte: dítě náhle mění chování bez jasné příčiny, nepřeje si kontaktovat rodiče, projevuje se agresivně a je citově labilní, snaží se utéci nebo má strach z návratu, polekaně reaguje na dotek nebo přiblížení, i za teplého počasí má zahalené tělo, vůči rodičům či jiným zákonným zástupcům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

TĚLESNÁ DÉLKA Dívky 0 - 24 měsíců



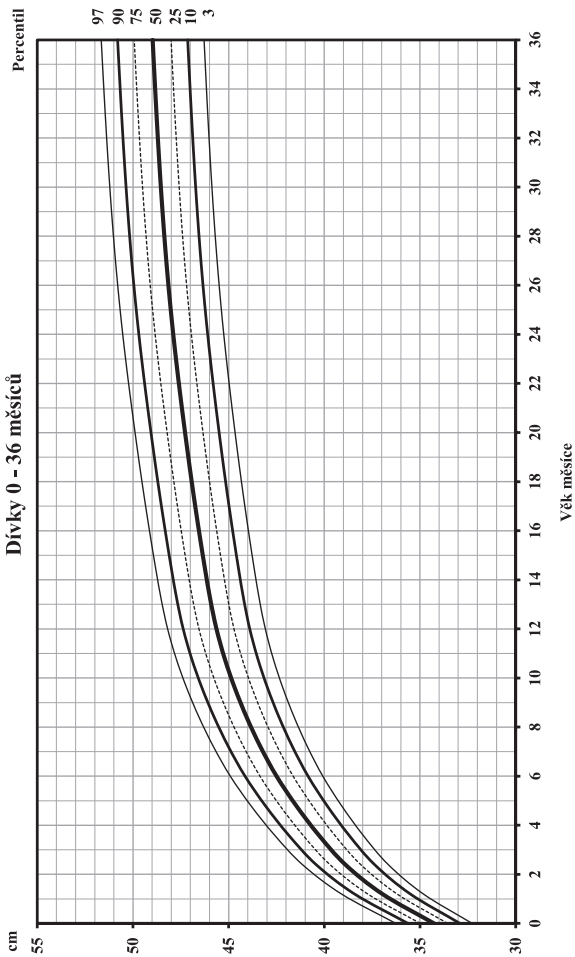
TĚLESNÁ VÝŠKA

Dívky 2 - 18 let

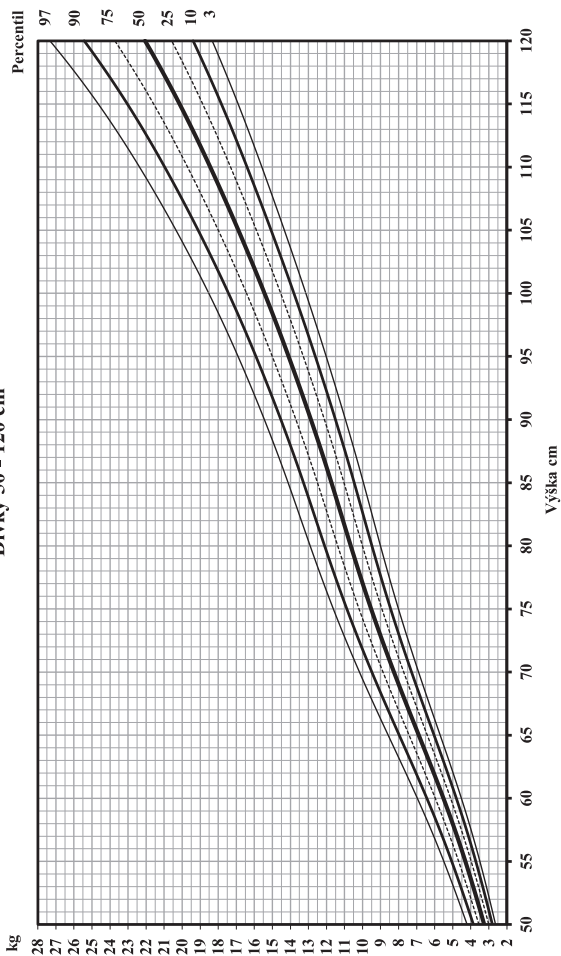


OBVOD HLAVY

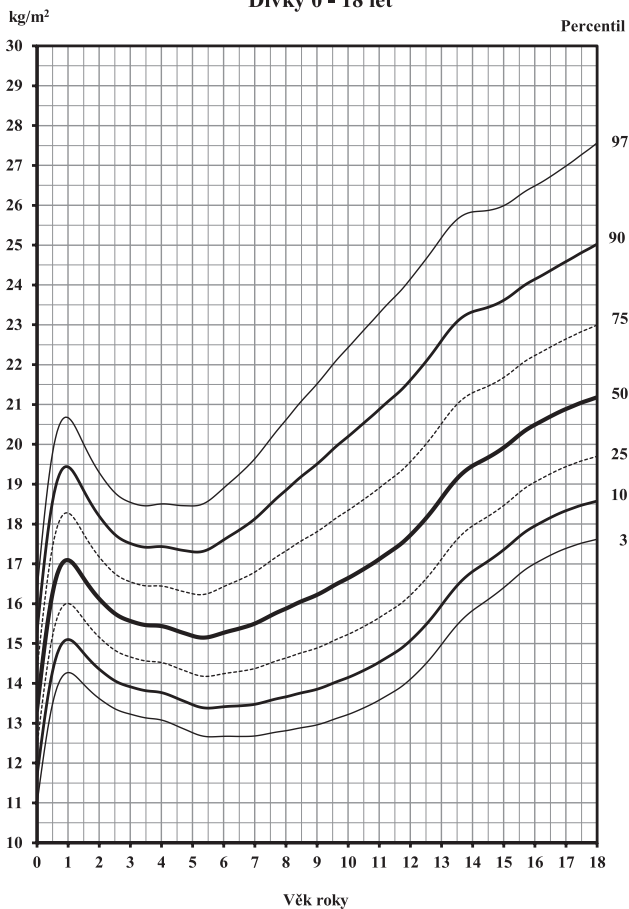
Dívky 0 - 36 měsíců



HMOTNOST K VÝŠCE Dívky 50 - 120 cm

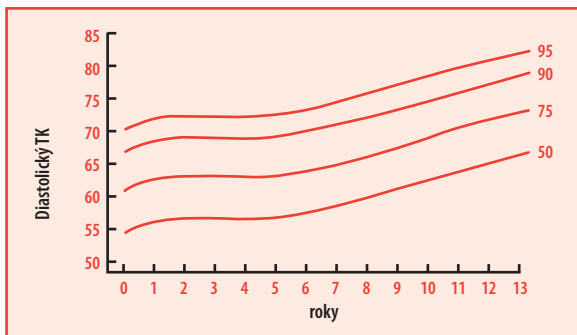
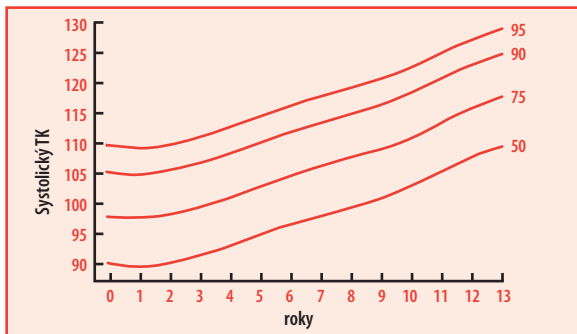


BODY MASS INDEX (BMI) Dívky 0 - 18 let



PERCENTILOVÉ GRAFY KREVNÍHO TLAKU U DÍVEK

od 1 roku do 13 let

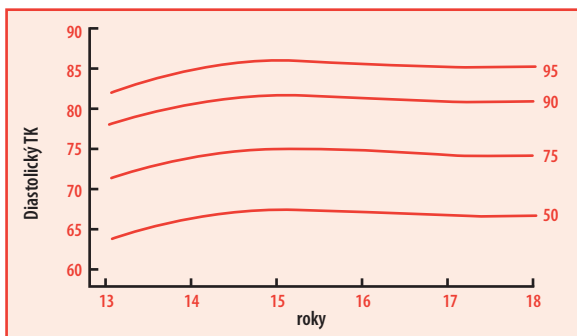
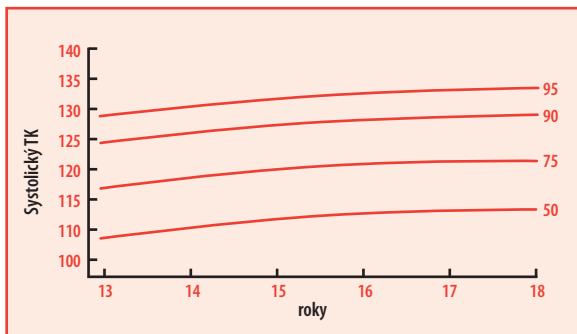


90. percentil

Systolický TK	105	105	106	107	109	111	112	114	115	117	119	122	124
Diastolický TK	67	69	69	69	69	70	71	72	74	75	77	78	80
Výška v cm	77	89	98	107	115	122	129	135	142	148	154	160	165
Váha v kg	11	13	15	18	22	25	30	35	40	45	51	58	63

PERCENTILOVÉ GRAFY KREVNÍHO TLAKU U DÍVEK

od 13 do 18 let



90. percentil

Systolický TK	124	125	126	127	127	127
Diastolický TK	78	81	82	81	80	80
Výška v cm	165	168	169	170	170	170
Váha v kg	63	67	70	72	73	74

Hodnocení růstu růstové grafy

Pravidelné sledování a hodnocení růstu dítěte pomocí růstových grafů umožňuje včas rozpoznat odchýlný 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 vztážená 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 dět-ského růstu najdete na www.szu.cz/publikace/data/rustove-grafy a 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 můžou 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.

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 vzepré o dlaně		Stojí samo	
Samo se plazí		Samo jí lžičkou	
Napodobuje zvuky a gesta		Samo chodí	

Vývoj dítěte v prvním roce života

 <p>1. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - ruce jsou v pěst, končetiny pokrčené u trupu - nekoordinovaně pohybuje všemi končetinami - hlavu otáčí za světlem - na silné podněty reaguje trnutími celého těla 	 <p>2. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - na břišku udrží zvednutou hlavu více jak 5 sekund - palec se uvolní z dlaně - zpozorní při zvukovém podnětu - sleduje zrakem, krátce naváže optický kontakt a usměje se 	 <p>3. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - na břišku se opře o celé předloktí a uvolní dlaně - hlavou volně otáčí do stran a pozoruje předměty - má zájem o mimickou komunikaci - začíná broukat
 <p>4. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - prohlíží si obě ruce a hraje si s nimi - nohy zvedá vysoko nad podložku - začíná se převracet na bok - cíleně se otáčí za zvukem - vyžaduje kontakt a hlasitě se směje 	 <p>5. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - přitahuje se do sedu - převrací se na bok až na bříško - předává si hračky z ruky do ruky - rozeznává laskavý a přísný odstín řeči i mimiky 	 <p>6. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - na břiše se vzepře o dlaně, ruce jsou natažené, hlava vzpřímená - přetočí se oběma směry na břícho - na zádech uchopí palce u nohou - zvatla jednotlivě slabiky
 <p>7. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - hraje si s nohama - na břiše se pokouší plazit - při posazení se v sedu udrží - začíná zdvojit slabiky 	 <p>8. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - posazeno samo sedí - začíná lézt po čtyřech - napodobuje zvuky a gesta 	 <p>9. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - samo se posadí - leze jistě po čtyřech - zkoumá prostor (vyhazuje hračky, vytahuje předměty ze zásuvek) - začíná uchopovat drobné předměty palcem a ukazovákem
 <p>10. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - s oporou se postavuje - začíná chodit útkoky kolem nábytku - rozumí jednoduchým pokynům - učí se dětské hříčky („paci paci“) 	 <p>11. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - stojí s oporou na celé plošce - chůze s držením za jednu ruku - podává a ukáže několik předmětů - první smyslu- plné slovo 	 <p>12. měsíc</p> <ul style="list-style-type: none"> - stojí bez opory - první samostatné kroky - učí se jíst samo lžičkou - používá dvě smyslu- plná slova

Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého

Připravily odborná společnost praktických dětských lékařů ČLS JEP

Česká pediatriká 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

Vyrobila

EPAVA Olomouc, a. s., Chválkovická 223/5, Olomouc

Distribuce

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

1. vydání, Praha 1994

23. upravené a doplněné vydání, Praha 2016

© Státní zdravotní ústav 2016

Neprodejné