

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
-  zapisujete 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



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Vážení a milí rodiče, prosíme Vás o pečlivé přečtení následujícího textu

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 praktický lékař pro děti a dorost (**PLDD**) během pravidelných preventivních prohlídek, případně lékař - specialista.

Záznamy v ZOP jsou velkou pomocí v situacích, kdy se Vaše dítě dostává do ošetření či péče k lékařům, kteří ho vůbec neznají. ZOP může v těchto situacích usnadnit zdravotníkům orientaci při akutním ošetření (náhlé onemocnění, návštěva lékařské pohotovostní služby, úraz, akutní přijetí dítěte do nemocnice, pobyt dítěte mimo trvalé bydliště atd.).

Doporučujeme, abyste průkaz zdravotníkům předkládali a případně žádali zápis do něj.

Součástí ZOP jsou informace pro rodiče (str. 28). Obsahují pouze některé základní informace o vybraných tématech týkajících se péče o Vaše dítě. Rozšířené informace můžete najít na webových stránkách www.zopik.info, www.detskylekaz.cz, www.pediatrics.cz.

Důležitou součástí ZOP jsou **růstové grafy**. Data do grafů může zaznamenávat lékař nebo sestra v ordinaci PLDD, ale můžete to dělat i Vy sami s použitím aktuálních hodnot zapisovaných do ZOP v ordinaci při preventivních prohlídkách nebo navíc i měřených doma. Návod na použití najdete na www.zopik.info. Hodnocení růstu u dítěte je důležité, neboť náhlá změna růstu (zpomalení, urychlení) může znamenat vývoj závažné choroby. Stejně tak na základě pravidelného sledování růstových grafů, resp. tzv. **BMI (Body Mass Index)** můžeme včas zachytit u dítěte tendence ke vzniku nadváhy nebo obezity. Za hranici obezity je považován 97. percentil, nadváha je definována jako BMI mezi 90. a 97. percentilem. Naopak hodnoty BMI pod 10. percentilem lze považovat za nízké a dítě s BMI pod 3. percentilem za příliš hubené. Obecně tedy platí, že pravidelné používání růstových grafů může pomoci včas odhalit řadu zdravotních problémů.

Na posledních stránkách průkazu jsou **obrázky vývoje dítěte v 1. roce života**. Je nutné si ale uvědomit, že všechny děti nejsou stejné, nevyvíjejí se podle tabulek, je to tedy základní informace, vývoj dítěte průběžně sleduje PLDD a jistě s ním sdílejte i svoje pozorování.

Součástí ZOP je i vlastní **Očkovací průkaz**. Potřebné informace o očkování obdržíte od PLDD, ten vám nejlépe vysvětlí vše potřebné. Další informace hledejte pouze na odborných serverech (např. www.vakcinace.eu, www.mzcr.cz, www.ockovaniideti.cz, www.szu.cz, www.sukl.cz). Uvědomte si, že očkování je základní a jedinečnou prevencí závažných, mnohdy život ohrožujících nemocí. Mnohé, co se o něm dozvíte na neodborných fórech, spadá do kategorie dezinformací.

Přejeme Vám, aby Vaše dítě prospívalo k Vaší radosti a setkání s lékařem byla omezena pouze na kontakt s PLDD při preventivních prohlídkách a očkování. Uvědomte si ale také, že největší odpovědnost za zdraví dítěte nesou jeho rodiče. Praktičtí pediatři jim při tom mohou být jen rádci a pomocníci.

Upozornění! Pokud bylo Vaše dítě vyšetřováno/léčeno jinde než u Vašeho praktického pediatra nebo hospitalizováno, dodejte mu lékařskou zprávu co nejdříve. Čerpejte informace nejen o očkování, ale i o výživě dítěte a dalších tématech týkajících se Vašeho dítěte především u PLDD svého dítěte a pak pouze na odborných fórech/serverech.

Berte ZOP s sebou nejenom při návštěvě jakéhokoli zdravotnického zařízení, ale i na dovolenou.

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

Důležité kontakty:

Zdravotní záchranná služba tel. č. 155

Policie ČR tel. č. 158

Lékařská pohotovost tel. č.

Hasiči tel. č. 150

Tísňová linka tel. č. 112

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	☐	grav...../para.....t.těh.	☐
	vícečetné	☐	porod spontánní	☐
	strepto B kolonizace	☐	s.c.	☐
	HBsAg pozitivní	☐	VEX	☐
	jiné	☐	kleště	☐
			poloha záhlavím	☐
			k.p.	☐
			jiná	☐
screening	NLS	☐	komplikace	
	hypothyreosa	☐	resuscitace ne ☐ ano ☐	
	puls AF	☐	oxygenoterapie dní	☐
	UZ ledvin	☐	UPV/CPAP dní	☐
	kyčle	☐	parenter. výživa dní	☐
	katarakta	☐	ATB	☐
	sluch	☐	ikterus+FT	☐
	jiný	☐	vzv	☐
			jiné	☐

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	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐

objektivní nález/nemocnost/medikace/hospitalizace

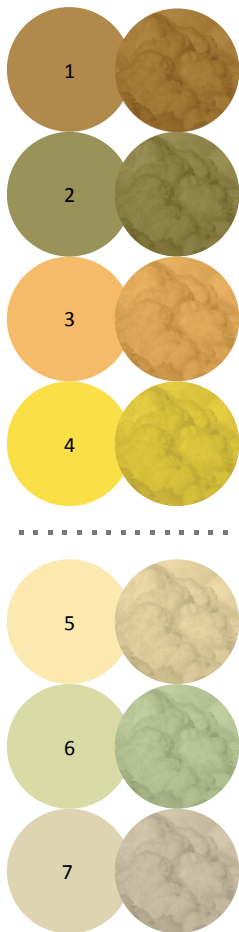
Závěr:

Doporučení:

datum

jmenovka, podpis
poskytovatel zdravotních služeb

Barevná škála stolice



V prvních dnech života dítěte může dojít ke zežloutnutí kůže a očního bělma (tzv. fyziologická novorozenecká žloutenka), která **obvykle odezní do 7-8 dnů**, nejpozději do 14 dnů. Zároveň je nezbytné v této době a následujících týdnech věnovat **pozornost barvě stolice**, neboť žloutenkou a změnou barvy stolice se mohou projevit některá onemocnění jater a žlučových cest. Vaše upozornění na případnou změnu barvy stolice Vašeho dítěte může vést k rychlejšímu odhalení možného onemocnění.

V **dobře osvětlené místnosti porovnejte** barvu stolice svého dítěte s barevnou škálou stolice. Všechny barvy nahoře (1-4) jsou **zcela normální** a mohou se různě měnit. Pokud ale zpozorujete světlejší barvu stolice (5-7) během prvních dvou týdnů života dítěte, upozorněte na to praktického lékaře pro děti a dorost na řádné preventivní prohlídce konané ve 2 týdnech věku dítěte. **Pokud pozorujete světlou stolicí po této prohlídce, upozorněte lékaře ihned.**

Praktický lékař pro děti a dorost provede další vyšetření k odhalení příčiny přetrvávající žloutenky a světlé barvy stolice.

Souhrn preventivní prohlídky ve 14 dnech věku

hmotnost g, délka cm, obvod hlavy cm

VF x

	ano	ne
kojen	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
kyčle v normě	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
kyčle v normě	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
kyčle v normě	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
kyčle v normě	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
psychomot. vývoj přiměřený	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐

Záchyt kritických očních vad (výkon 02036) pozitivní ☐ negativní ☐

Seznam držitelů přístrojů: <https://detskylekar.cz/pro-rodice>,
<https://plusoptix.cz/>

objektivní nález/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	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
první slova	☐	☐
kojen/a	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
vývoj řeči přiměřený	☐	☐
samostatná chůze od		

test M-CHAT

A) negativní B) opakovat za 6 měsíců C) odeslán/a k dalšímu vyšetření

Záchyt kritických očních vad (výkon 02036) pozitivní ☐ negativní ☐

Seznam držitelů přístrojů: <https://detskylekar.cz/pro-rodice>
<https://plusoptix.cz/>

objektivní nález/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	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
vývoj řeči přiměřený	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
stav výživy přiměřený	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
řeč správná	☐	☐
test školní zralosti v normě	☐	☐
vyšetření lipidů u pozitivní RA	☐	☐

objektivní nález/nemocnost/medikace/hospitalizace od 3 let

Závěr:

Doporučení:

Seznam ORL a foniatrických pracovišť provádějících tónovou audiometrii

lze nalézt na: <https://www.otorinolaryngologie.cz/>

audiometrické vyšetření sluchu v normě	☐	☐
nedoslychavost vpravo	☐	☐
nedoslychavost vlevo	☐	☐

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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
řeč správná	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
vyšetření lipidů u pozitivní RA	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
omezení výběru profesního zařazení	☐	☐
kouří	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
omezení výběru profesního zařazení	☐	☐
kouří	☐	☐

objektivní nález/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	☐	☐
zrak přiměřený	☐	☐
sluch přiměřený	☐	☐
omezení výběru profesního zařazení	☐	☐
kouří	☐	☐

objektivní nález/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 zopik.cz naleznete časové rozmezí všech preventivních prohlídek.

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.

Novorozenecký screening sluchu

Provádí se na neonatologii druhý nebo třetí den po porodu metodou otoakustických emisí (TEOAE). U novorozence na jednotce intenzivní péče je doporučeno v průběhu hospitalizace provedení vyšetření automatické evokované sluchové potenciály (AABR). V případě, že pracoviště není vybaveno příslušným přístrojem, provádí se TEOAE. Pokud nejsou TEOAE nebo AABR přítomny, následuje odborné ORL vyšetření ve 3. měsíci věku novorozence (viz <https://www.otorinolaryngologie.cz/screening-sluchu>).

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

Kojení – základ zdraví pro celý život

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. průjmy, 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

Nejlepší stravou pro dítě v prvních 6 měsících jeho života je mateřské mléko. Nemůže-li maminka ze závažných důvodů kojit, měla by se s praktickým lékařem dítěte poradit o náhradní mléčné výživě. Pro kojence do 6 měsíců věku jsou určena počáteční kojenecká mléka, pro starší děti se vyrábějí tzv. pokračovací mléka odpovídající jejich věku. Když samotné mateřské mléko či náhradní kojenecká mléčná výživa již přestává pokrývat výživové požadavky dítěte, dochází na základě doporučení praktického lékaře dítěte k postupnému zavádění příkrmů (zeleniny, masa, ovoce, kaši). Ty nejprve doplní a postupně nahradí mateřské nebo umělé mléko ve stravě. Nové druhy potravin je nutné zavádět postupně a sledovat eventuelní alergickou reakci dítěte. Zavádění příkrmů směřuje k tomu, aby se dítě postupně naučilo konzumovat zdravou a vyváženou stravu přizpůsobenou jeho potřebám.

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. Informujte se u Vašeho PLDD.

Audiometrický screening sluchu dítěte ve věku 5 let

Cílem dětského screeningu sluchu je zachytit možnou poruchu sluchu dítěte před zahájením školní docházky. Provádí se na ORL nebo foniatrickém pracovišti v 5 letech dítěte. Nejprve se ORL lékař (ušní, nosní, krční) nebo foniatr zeptá na předešlá onemocnění dítěte a poruchy sluchu v rodině, následně provede vyšetření uší dítěte (odstranění ušního mazu ze zvukovodů). Vlastní audiometrické vyšetření sluchu je nebolestivá metoda. Provádí se v audiologické komoře nebo v tiché místnosti. Do sluchátek umístěných na uších dítěte pošle audiologická sestra tóny definované výšky (frekvence) a hlasitosti (intenzity). Do záznamu vyšetření (audiogramu) sestra zaznamenává, jak dítě slyší vyšetřované tóny. Výsledek vyšetření vyhodnotí ORL lékař nebo foniatr.

V případě zachycení poruchy sluchu zajistí ORL lékař následnou péči k odstranění poruchy sluchu dítěte.

Péče o chrup a dutinu ústní dítěte

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 nejútlejšího věku dítěte.

Neohrožujte své děti tabákovým kouřem

V cigaretovém kouři je více než 5 000 různých látek, z nichž jsou stovky jedovaté a desítky vyvolávají nádory. Nejcitlivější k těmto 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. Nekuřte doma, v autě, ani v přítomnosti dětí venku. Vaše děti Vás budou napodobovat, jste pro ně vzorem.

Zdravý sexuální život

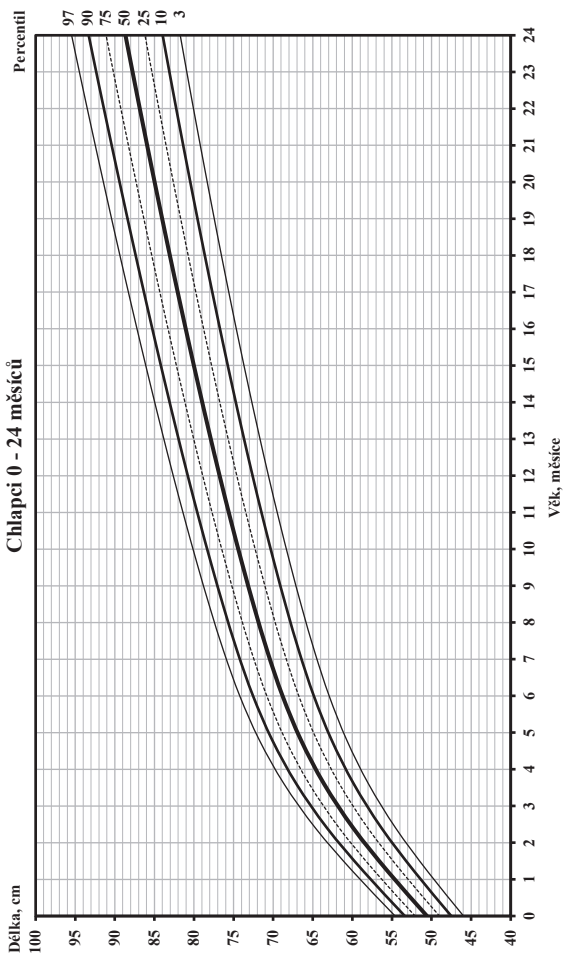
Vaše dítě by mělo být seznámeno se zásadami bezpečného sexuálního chování dříve, než zahájí svůj sexuální život. Pokud má Váš potomek partnera/partnerku, základním předpokladem pro zdraví je oboustranná partnerská věrnost. Jediným ochranným prostředkem, který chrání před širokým spektrem pohlavně přenosných 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 má podezření na týrání dítěte, má oznamovací povinnost policii ČR nebo Orgánu sociálně právní ochrany dítěte dle místa bydliště (obecné a krajské úřady).

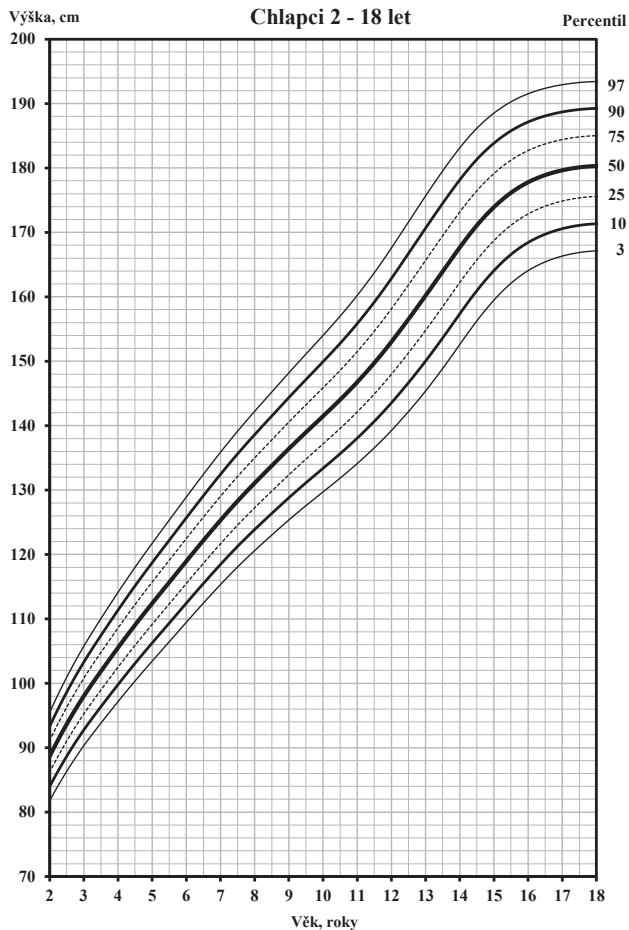
Jakých projevů a příznaků byste si měli u dětí všimnout?

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.

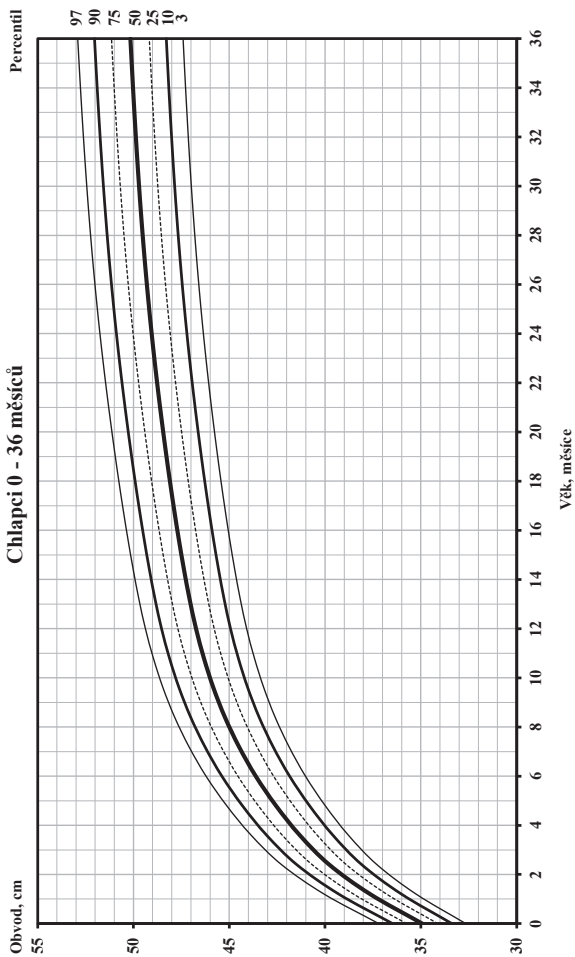
TĚLESNÁ DÉLKA **Chlapci 0 - 24 měsíců**



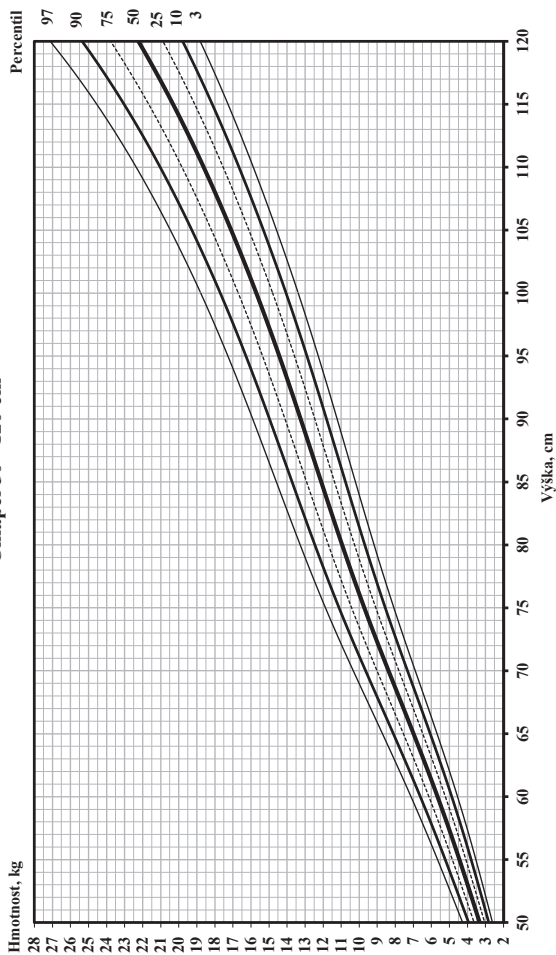
TĚLESNÁ VÝŠKA **Chlapci 2 - 18 let**



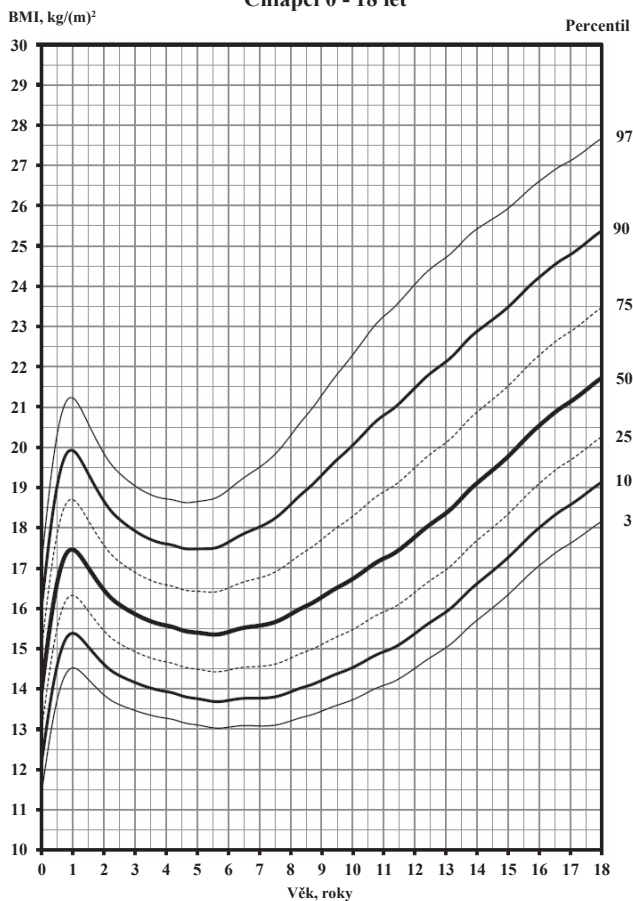
OBVOD HLAVY **Chlapci 0 - 36 měsíců**



HMOTNOST K VÝŠCE **Chlapci 50 - 120 cm**



BODY MASS INDEX (BMI) Chlapci 0 - 18 let



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 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.

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 bříško		První krůčky s oporou	
První slabiky		První smysluplné slovo	
Na břiše 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



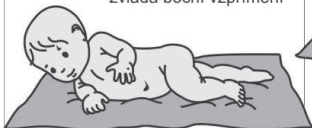
2. měsíc

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

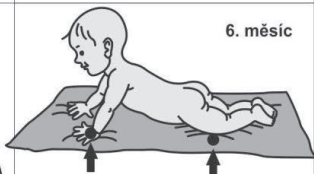


5. měsíc

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 rytíře



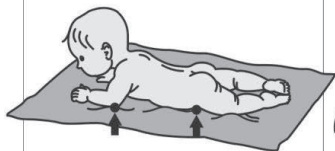
EvaKiedroňová

Metoda rozvoje dítěte v souladu
s jeho psychomotorickým vývojem

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

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



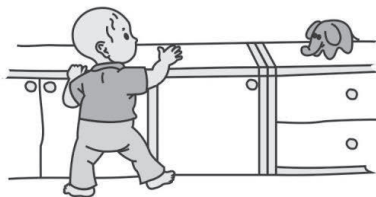
7. měsíc
ruka - noha



8. měsíc
šikmý sed



11. měsíc obchází nábytek



12. měsíc stojí bez opory



EvaKiedroňová

Metoda rozvoje dítěte v souladu
s jeho psychologickým vývojem

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

Preventivní prohlídky v dětském a dorostovém věku

Prevence je soustava opatření k předcházení nějakému nežádoucímu jevu. Podle cíle mluvíme o primární, sekundární a terciární prevenci.

- (1) Zkoumá předpoklady, podmínky a příčiny jevů, jimž se má bránit, a hledá způsoby, jak jim předcházet (prevence aterosklerozy, prevence civilizačních chorob-výživa, prevence rizikového chování, prevence úrazů...).
- (2) Snaží se příslušné jevy včas zachytit a bránit jejich prohlubování (pravidelné preventivní prohlídky!, včasný záchyt nemocí).
- (3) Snaží se zabránit opakování nežádoucích jevů (u již zachycených diagnóz udržení klidové fáze, zabránění komplikací...).

Provádění preventivních prohlídek je dáno Vyhláškou o preventivních prohlídkách, prohlídky provádí vždy registrující lékař primární péče minimálně podle vyhláškou dané frekvence a s daným obsahem.

Termíny prohlídek v dětském a dorostovém věku:

Prohlídka novorozence – zpravidla do 2 dnů po propuštění ze zdravotnického zařízení, ve kterém byly poskytnuty zdravotní služby v souvislosti s porodem, a to, pokud je to možné, v jeho vlastním sociálním prostředí.

Dále ve věku:

- 14 dní
- 6 týdnů (2 měsíce-termín očkování)
- 3 měsíce
- 4-5měsíců (obvykle 4 a 5 měsíců, 1x termín očkování)
- 6 měsíců
- 8 měsíců
- 10-11 měsíců (obvykle v 10 měsících)
- 12 měsíců
- 18 měsíců
- 3 roky
-
- Od 3 let každé 2 roky (lichý věk) do 19 let, kdy se provádí výstupní prohlídka před přechodem k všeobecnému praktickému lékaři (pro dospělé).

V ČR přetrvává většinou v dětském a dorostovém věku systém zvaní na preventivní prohlídky (forma = pošta, e-mail, sms, zvací internetové systémy...). Pokud ale není Vaše dítě praktickým dětským lékařem pozváno, buďte aktivní a sami se ohlaste. Můžete pomoci předejít i závažnému onemocnění!



Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého

Přípravily odborné společnosti ČLS JEP

Odborná společnost praktických dětských lékařů,
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

Vyrobil

TISKÁRNA Triangl, a.s., Beranových 65, 199 02 Praha 9

Distribuce

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

1. vydání, Praha 1994

31. upravené a doplněné vydání, Praha 2024

© Státní zdravotní ústav 2024

Neprodejné