

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,

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.). Při všech preventivních prohlídkách se dítě/dorostenec v ordinaci u pediatra váží a měří, od 3 let se měří a hodnotí i krevní tlak.

Do základní části ZOP jsou zapisovány na str. 6 trvalé a závažné změny zdravotního stavu, alergie, úrazy, operace a očkování, na str. 7 se pak zapisují RTG vyšetření a vyšetření na oddělení nukleární medicíny (tzv. izotopy). **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 návštěvách jakéhokoliv zdravotnického zařízení, ale i na dovolenou.** Na str. 3 a 5 můžete sami zaznamenávat choroby, úrazy, které Vaše dítě prodělá, zvláště pokud byl nutný pobyt na lůžku v nemocnici. Na str. 7 se mají zaznamenávat vyšetření spojená s radiací (zářením), např. rentgenová nebo izotopová vyšetření. Prosíme, abyste si nechali tato vyšetření do ZOP zapisovat, ať jsou prováděná kdekoliv!

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.

Na webu zopik.info v kapitole **Hodnocení růstu** najdete návod na použití **růstových grafů**. Ty jsou také důležitou součástí ZOP. Data do grafů může zaznamenávat lékař nebo sestra v ordinaci pediatra, ale můžete to udělat i Vy sami s použitím aktuálních hodnot zapisovaných do ZOP a srovnávat růst Vašeho dítěte s růstovými křivkami v grafu. V případě, že zjistíte náhlé zpomalení nebo zrychlení růstu, upozorněte na tento problém pediatra. Neočekávaná změna růstového tempa může být známkou chronické choroby, aniž jsou přítomny další příznaky, může upozornit na riziko vzniku obezity u dítěte apod. Pravidelné používání růstových grafů může pomoci včas odhalit mnohé zdravotní problémy.

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. Pod grafy je od r. 2020 uváděná **skriningová tabulka hodnot** systolického a diastolického krevního tlaku u jedinců ve věku 3–17 let (i pro dorost 18–19 let platí data uvedená pro 17leté!). **Pokud jsou změřené hodnoty vyšší, je nutné podrobnější zhodnocení krevního tlaku podle grafů a informujte vašeho pediatra.**

Na konci průkazu jsou obrázky vývoje dítěte v 1. roce života. Je to základní informace, především pro rodiny, kde se narodí první dítě. 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. Součástí ZOP je i Očkovací průkaz. Prosíme Vás, abyste své děti nechali očkovat dle rady Vašeho pediatra, který Vám nejlépe vše vysvětlí vše potřebné. **Největší odpovědnost za zdraví dítěte nesou jeho rodiče. Pediatři jim při tom mohou být jen rádci a pomocníky. Zdravotníci jsou si vědomi, že velká část rodičů hledá informace o zdravotním stavu, výživě, různých nemocích na internetu.** Bohužel, velmi často jsou to informace, které jsou neúplné, zavádějící, není ani jasné, kdo je na internet umístil. **Důvěřujte proto svým pediatrům u kterých je Vaše dítě registrováno, ti Vám nejlépe mohou odpovědět na Vaše otázky!**

| | 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"/> |
| | 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"/> |

test M-CHAT

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

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"/> |
| audiometrické vyšetření sluchu v normě | <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**, 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](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 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 – 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 zavínování dělohy, návrat ke hmotnosti před těhotenstvím, nižší riziko rakoviny prsu a vaječníků).

Výživa v kojeneckém věku

Nejlepší stravu 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, kaší). Ty nejprve doplní a postupně nahradí mateřské nebo umělé mléko ve stravě. Nové druhy potravin je nutné zavádět postupně a sledovat eventuální 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.

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 pouští 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. Seznam ORL a foniatrických pracovišť provádějících tónovou audiometrii lze nalézt na <http://www.otorinolaryngologie.cz/>.

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 nejtělejšího 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 kuřaček chemické látky pronikají také do krve plodu a dítě tak pasivně kouří již před narozením. Děti kuřaček 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

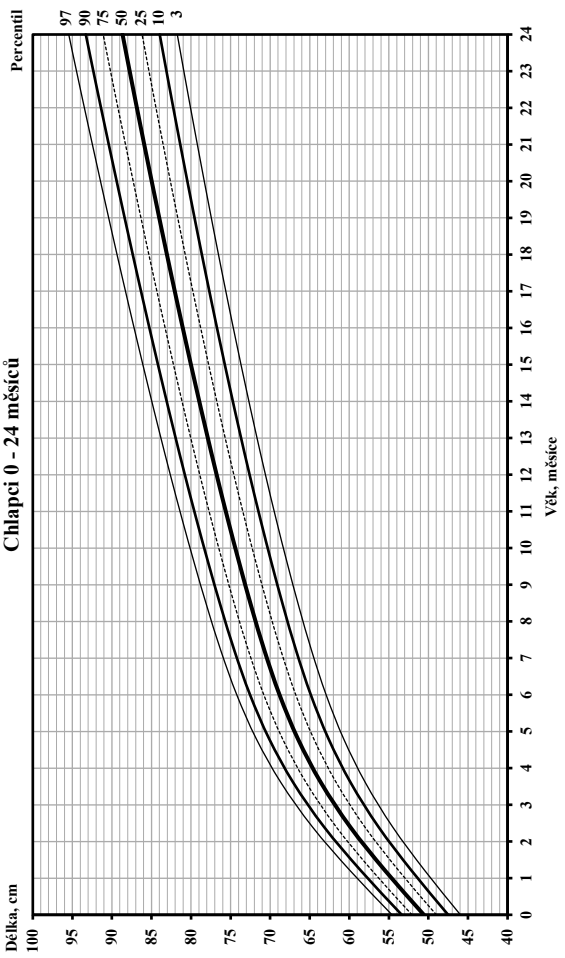
Syndrom CAN znamená „Child Abuse and Neglect Syndrom“, česky „Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte“. Může mít podobu fyzickou nebo citovou (tělesné a duševní týrání, sexuální zneužívání a zanedbávání). Každý, kdo má podezření na týrání dítěte, má **oznamovací povinnost** policii ČR nebo 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 odřenininy, stopy zubů, stopy po bití páskem, otisky prstů po úderu, vady řeči, odřenininy 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

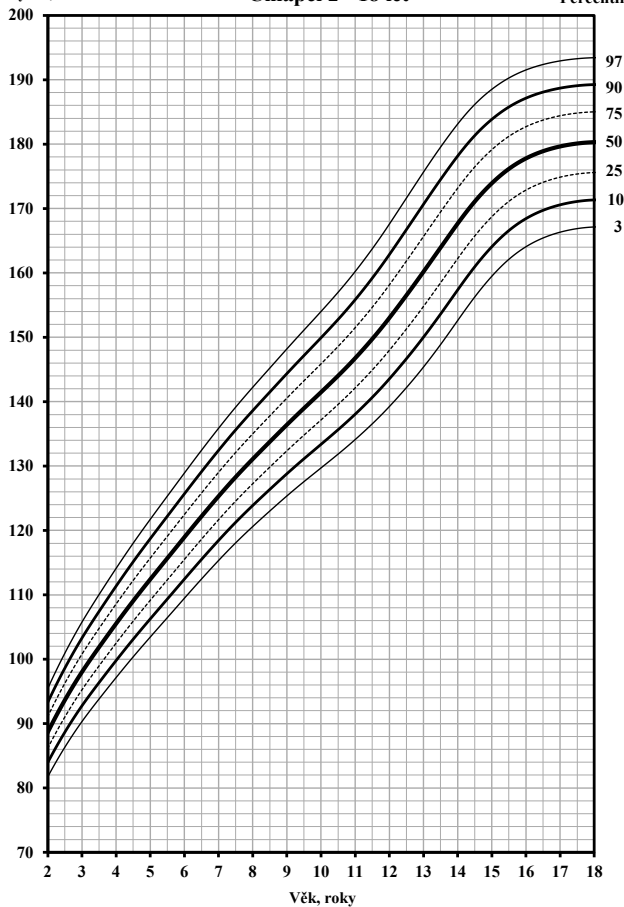


TĚLESNÁ VÝŠKA

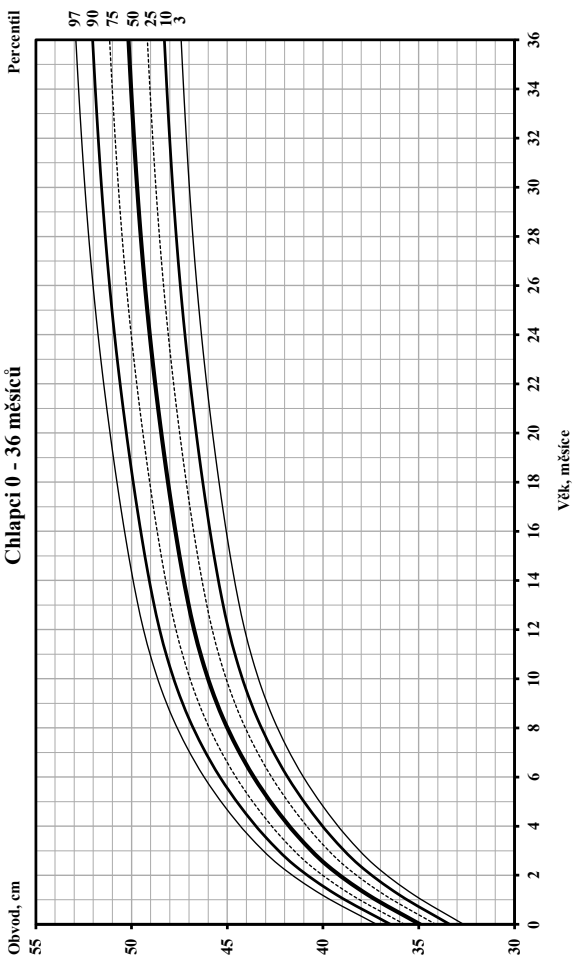
Chlapci 2 - 18 let

Výška, cm

Percentil

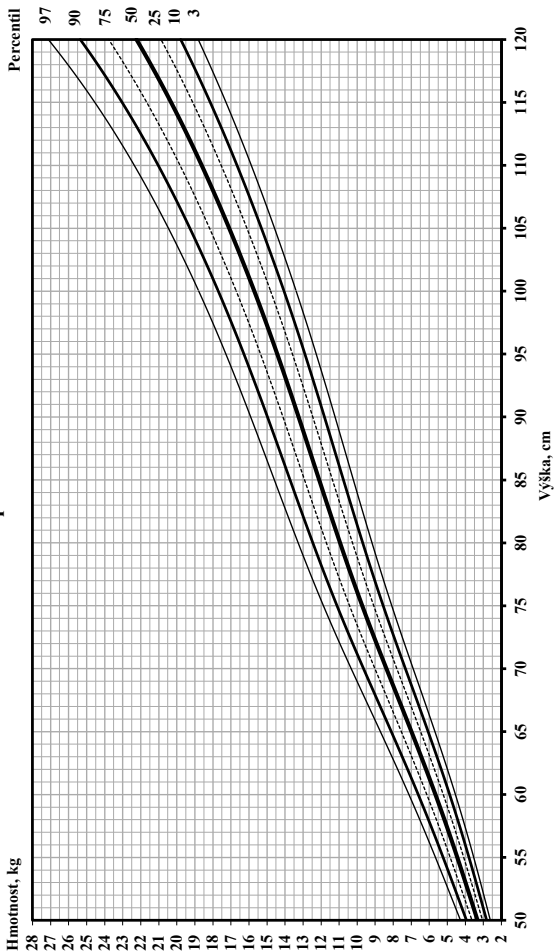


OBVOD HLAVY Chlapci 0 - 36 měsíců

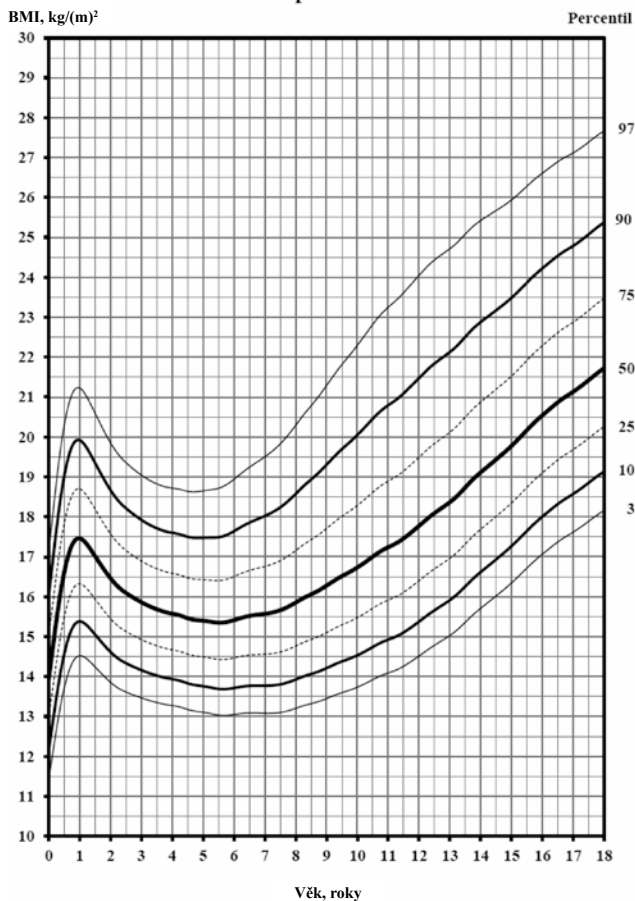


HMOTNOST K VÝŠCE

Chlapci 50 - 120 cm



BODY MASS INDEX (BMI) Chlapci 0 - 18 let



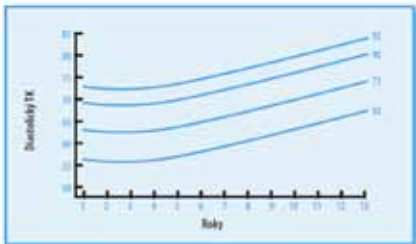
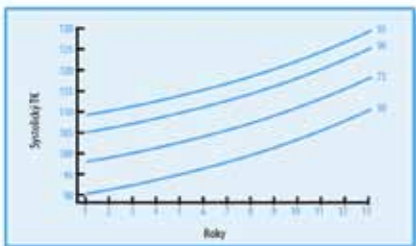
PERCENTILOVÉ GRAFY KREVNIHO TLAKU U CHLAPCŮ

od 3 let do 13 let

Skriningové hodnoty krevního tlaku.

V případě, že vaše dítě má vyšší krevní tlak, než je uvedeno v tabulce, nahlédněte i do grafu a [informujte vašeho pediatra](#).

| Věk | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Systolický TK | 104 | 106 | 108 | 109 | 110 | 111 | 113 | 115 | 117 | 119 | 121 |
| Diastolický TK | 63 | 66 | 69 | 72 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 78 | 79 |



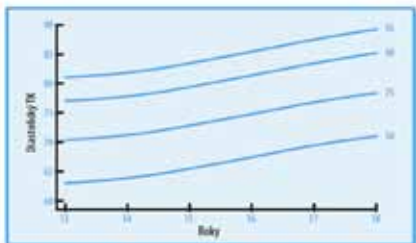
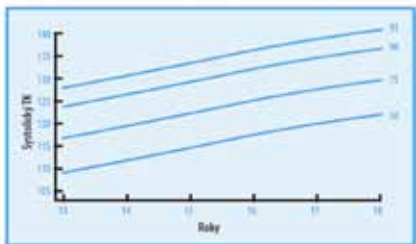
PERCENTILOVÉ GRAFY KREVNIHO TLAKU U CHLAPCŮ

od 14 let do 18 let

Skriningové hodnoty krevního tlaku.

V případě, že vaše dítě má vyšší krevní tlak, než je uvedeno v tabulce, nahlédněte i do grafu a [informujte vašeho pediatra](#).

| Věk | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Systolický TK | 124 | 126 | 129 | 131 | 131 |
| Diastolický TK | 80 | 81 | 82 | 84 | 84 |



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.

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 bříše 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

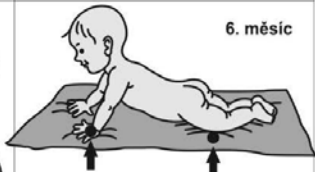


5. měsíc

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

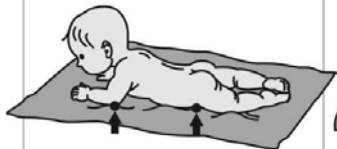
stává se přes rytíře



Vývoj dítěte v prvním roce života

3. měsíc

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



4. měsíc

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



7. měsíc

ruka - noha

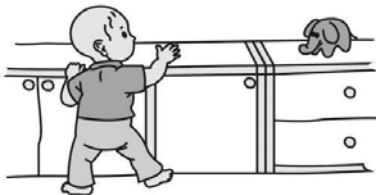


8. měsíc

šikmý sed



11. měsíc obchází nábytek



12. měsíc stojí bez opory



EvaKiedroňová

Terapeutka a autorka dětské výtvarné
a grafické psychomotorické terapie

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

Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého

Připravily odborné společnosti ČLS JEP

Odborná společnost praktických dětských lékařů,
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

TISKÁRNA K-TISK s.r.o., Dolní 11, 792 01 Bruntál

Distribuce

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

1. vydání, Praha 1994

26. upravené a doplněné vydání, Praha 2019

© Státní zdravotní ústav 2019

Neprodejně