

# 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 návštěvě jakéhokoli 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](http://www.detskylekar.cz), [www.pediatrics.cz](http://www.pediatrics.cz) a [www.zopik.info](http://www.zopik.info).

Na webu [zopik.info](http://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 zaznášíte 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
<b>Prodělané nemoci</b>		
<b>Úrazy, operace</b>		
<b>Dispenzarizace</b>		

# ZDRAVOTNÍ PRŮKAZ

---

jméno

příjmení

---

rodné číslo

datum narození

---

bydliště

---

zdravotní pojišťovna

# Registrující praktický lékař pro děti a dorost

(svobodně zvolený k registraci dítěte po narození)

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

---

datum

---

jmenovka, podpis, telefon  
poskytovatel zdravotních služeb

## **Závažné choroby, alergie**

**Záznamy o RTG a radionuklidovém vyšetření**



## ZPRÁVA O NOVOROZENCI

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

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

Apgar skóre	1 min	5 min	10 min

těhotenství	bez komplikací	<input type="checkbox"/>	grav ...../para ..... t.těh.	<input type="checkbox"/>
	vícečetné	<input type="checkbox"/>	porod spontánní	<input type="checkbox"/>
	strepto B kolonizace	<input type="checkbox"/>	s.c.	<input type="checkbox"/>
	HBsAg pozitivní	<input type="checkbox"/>	kleště	<input type="checkbox"/>
	jiné	<input type="checkbox"/>		

poloha záhlavím	<input type="checkbox"/>
k.p.	<input type="checkbox"/>
jiná	<input type="checkbox"/>

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

Závěr

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 14 dnech věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 1 týdne

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 6 týdnech věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 2 týdnů

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 3 měsících věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 6 týdnů

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 4 měsících věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 3 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 6 měsících věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 4 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 8 měsících věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 6 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb



## Souhrn preventivní prohlídky v 10 měsících věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 8 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky ve 12 měsících věku

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

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

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

nemocnost/medikace/hospitalizace od 10 měsíců

Závěr:

Doporučení:

---

datum

jmenovka, podpis  
poskytovatel zdravotních služeb

## Souhrn preventivní prohlídky v 18 měsících věku

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

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

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

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"/>
menses	<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"/>
menses	<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"/>
menses	<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 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"/>
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 [zopik.cz](http://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 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 nejtětlejšího 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

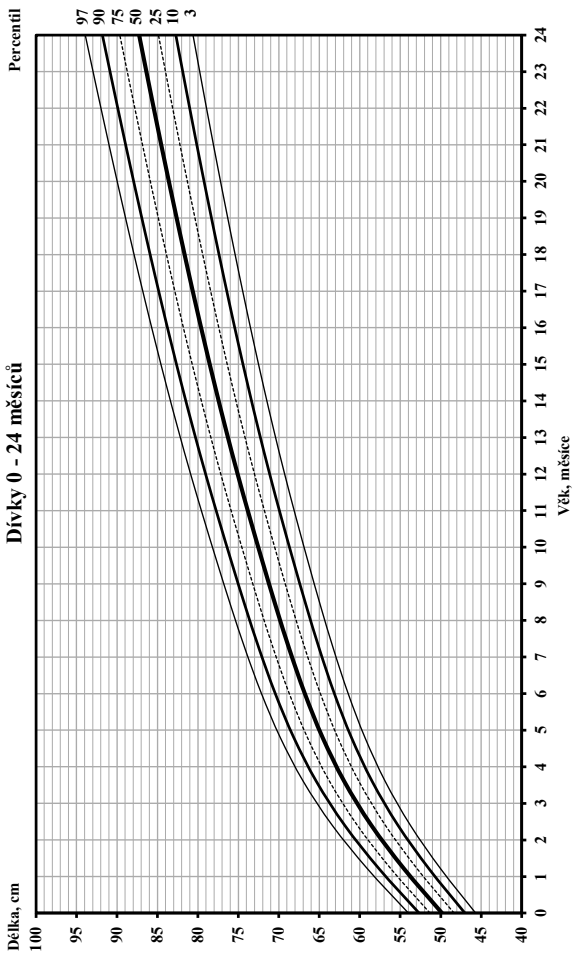
Syndrom CAN znamená „Child Abuse and Neglect Syndrom“, česky „Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte“. Může mít podobu fyzickou nebo citovou (tělesné a duševní týrání, sexuální zneužívání a zanedbávání). Každý, kdo má podezření na týrání dítěte, má **oznamovací povinnost** policii ČR nebo 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 Dívky 0 - 24 měsíců

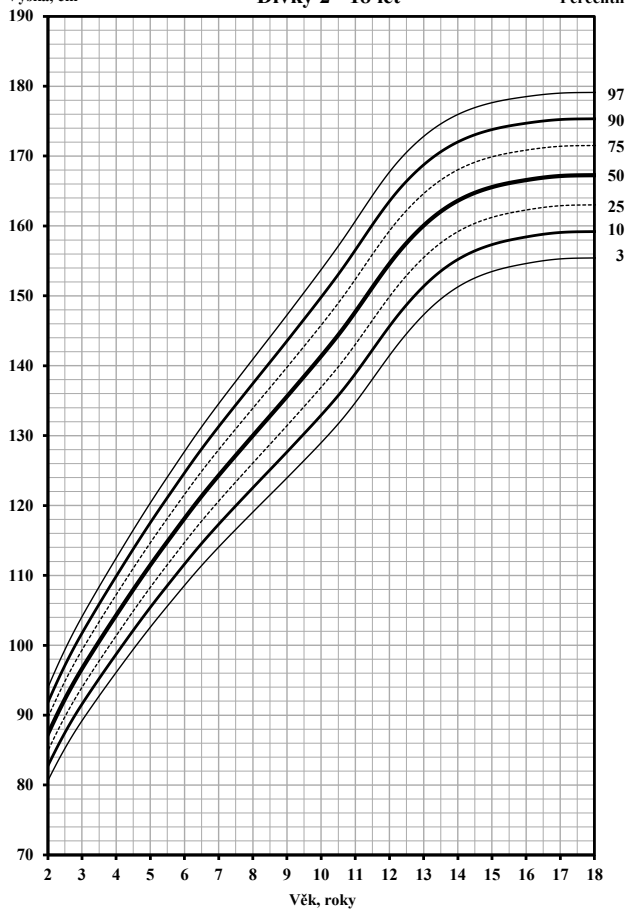


# TĚLESNÁ VÝŠKA

## Dívky 2 - 18 let

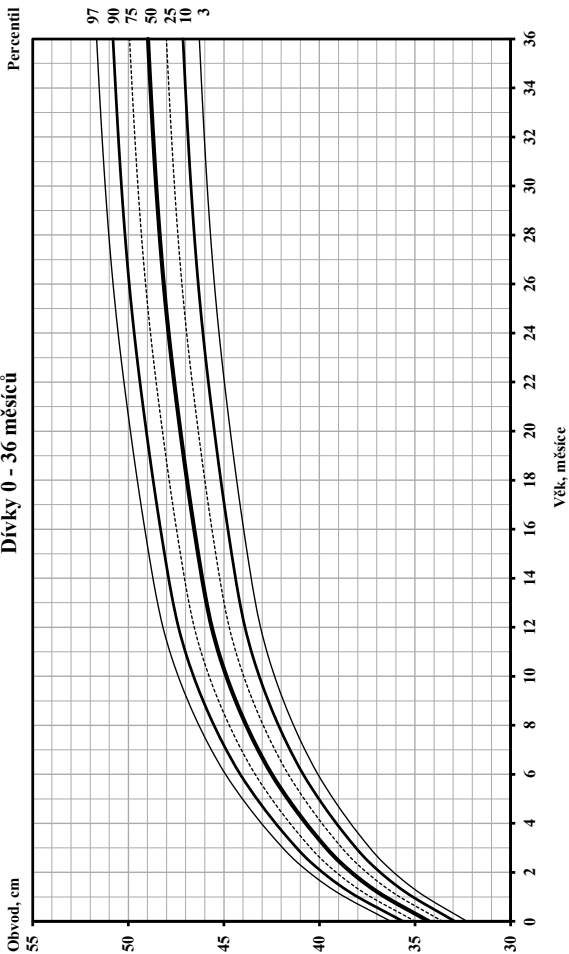
Výška, cm

Percentil



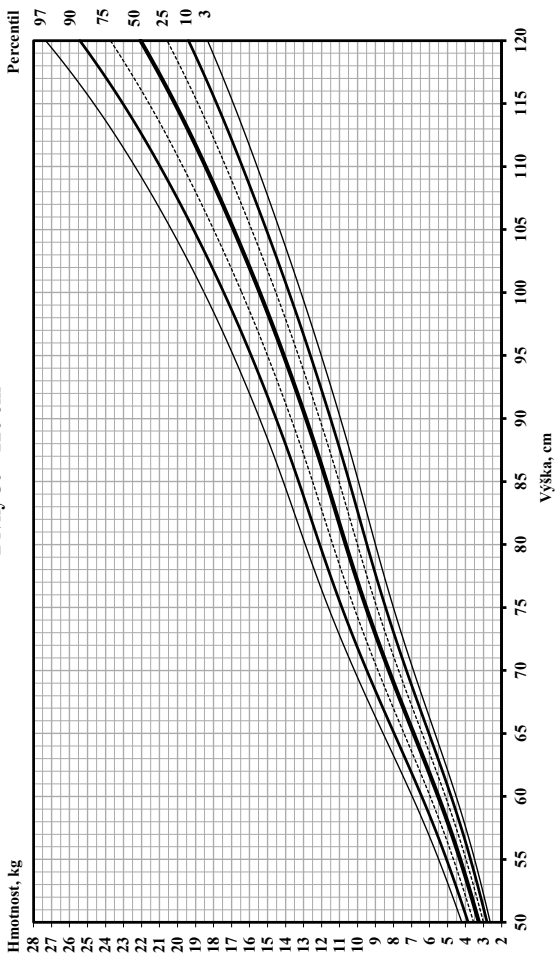
# OBVOD HLAVY

## Dívky 0 - 36 měsíců

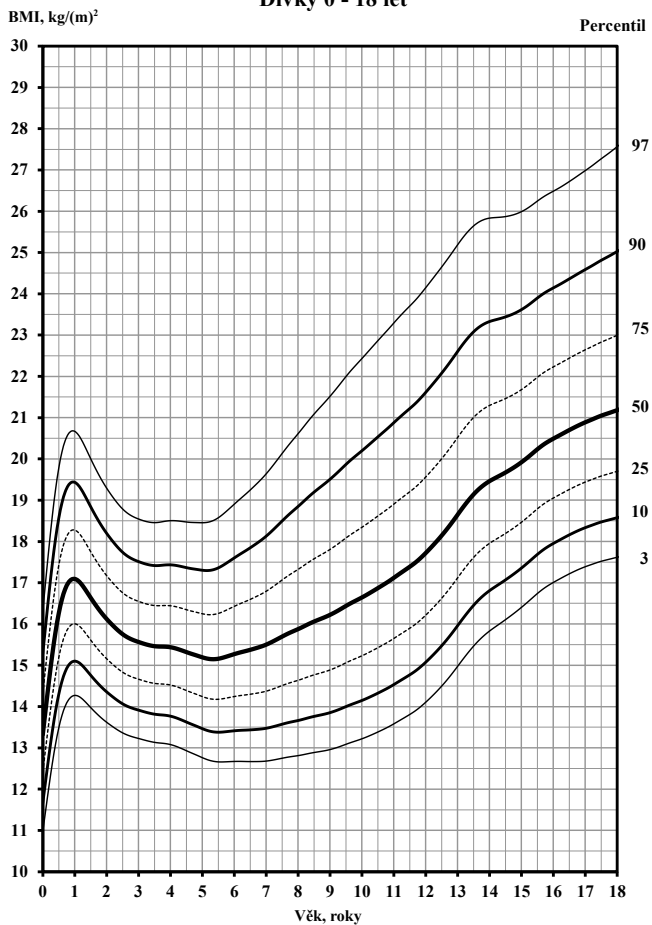


# HMOTNOST K VÝŠCE

## Dívky 50 - 120 cm



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



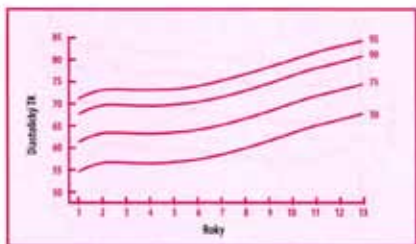
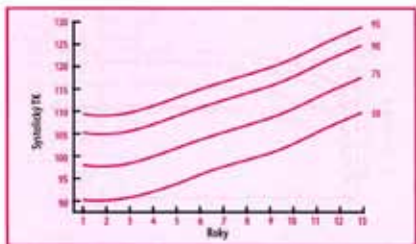
# PERCENTILOVÉ GRAFY KREVNIHO TLAKU U DÍVEK

## 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	105	107	108	110	112	114	116	118	119	121
Diastolický TK	65	68	70	72	73	75	76	77	78	79	80

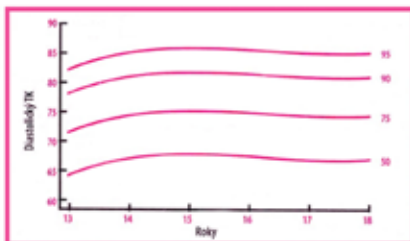
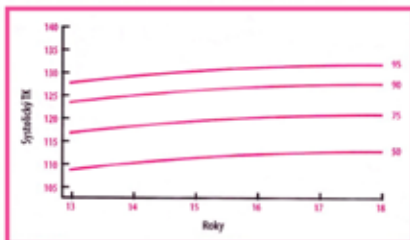


# PERCENTILOVÉ GRAFY KREVNIHO TLAKU U DÍVEK od 14 let do 18 let

Skrínigové 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	123	124	125	125	125
Diastolický TK	81	82	82	82	82





## Hodnocení růstu – růstové grafy

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

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

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

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

## Vývoj dítěte v prvním roce života

U dítěte sledujeme hrubou a jemnou motoriku, smyslový a rozumový vývoj, řeč a sociální chování. Nutné je respektovat individualitu dítěte při tomto vývoji, kdy sehrává roli genetika, rodinné prostředí, porod a další faktory ovlivňující zdravotní stav dítěte. V rámci hodnot 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](http://www.zopik.info).

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

## Vývoj dítěte v prvním roce života

### 1. měsíc

schoulená, nestabilní poloha,  
hlava k jedné straně



### 2. měsíc

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

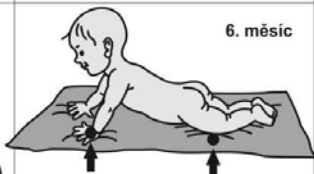


### 5. měsíc

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



### 6. měsíc



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

### 9. měsíc

symetrické a koordinované lezení



### 10. měsíc

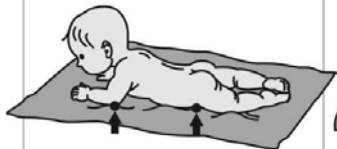
stává se přes rytíře



## 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

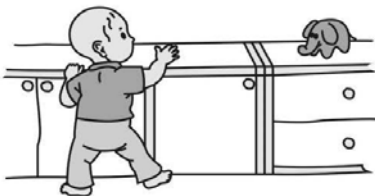


### 8. měsíc

šikmý sed



### 11. měsíc obchází nábytek



### 12. měsíc stojí bez opory



**EvaKiedroňová**

Terapeutka a autorka dětských  
a mládežnických knih  
a knih pro terapeutický a speciální

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**