



Zdrowie dziecka – dbaj o nie codziennie

Niemowlak, przedszkolak i nastolatek – każde dziecko ma swoje potrzeby. Dbasz o nie od pierwszych dni, chronisz, pielęgnujesz, aby było zdrowe i szczęśliwe

O swoim dziecku myślisz już przed jego narodzeniem. Pamiętasz o odpowiednim odżywianiu w czasie ciąży i w okresie karmienia piersią. Myślisz o edukacji, o planach na przyszłość. Kim będzie, jak zaznaczy swoje miejsce w świecie? Do osiągnięcia pełnoletniości odpowiadasz za jego edukację i za zdrowie.

Zdrowe dziecko

Dziecko ma zapewnioną ochronę zdrowia do ukończenia 18 roku życia. Zadaniem rodziców jest:

- przestrzeganie terminów szczepień ochronnych
- regularne badania
- edukowanie na temat zdrowego stylu życia
- zapewnianie bezpieczeństwa.

Profilaktyka pomaga uniknąć wielu chorób i powikłań. Wczesne wykrywanie nieprawidłowości może być kluczowe we właściwym rozwoju dziecka. Dlatego lekarze zachęcają do udziału w systematycznych bilansach zdrowia – są one bezpłatne.

Dla dzieci ważny jest dobry przykład, wzór do naśladowania – to działa dużo lepiej niż przeczytanie książki czy obejrzenie filmiku. Bądź przykładem dla dziecka – dbaj o siebie, edukuj, zachęcaj do zdrowego jedzenia i ruchu. Razem sięgnijcie do lektury o zdrowiu i wprowadzajcie w życie zdrowe nawyki.

Zgłoś dziecko do ubezpieczenia

Wszystkie dzieci w Polsce mają prawo do opieki zdrowotnej – niezależnie od tego, czy są ubezpieczone, czy nie. Nie zwalnia to jednak z obowiązku zgłoszenia dziecka do ubezpieczenia. W zależności od sytuacji rodzinnej dziecko do ubezpieczenia może zgłosić:

- rodzice lub opiekunowie prawni
- instytucja, która opiekuje się dzieckiem
- szkoła, do której chodzi dziecko.

Szczepienia – bez wątpienia

Dziecko szczepi się już w pierwszej dobie jego życia. Szczepienia rozwijają odporność, chronią przed ciężkim przebiegiem chorób i ratują życie. Niektóre z nich są obowiązkowe. Najwięcej szczepień zaplanowanych jest na pierwsze 24 miesiące. Sprawdź, jakie szczepienia obowiązują, a jakie są zalecane. Przed czym chronią Twoje dziecko?

Zajrzyj do Akademii NFZ

[Kalendarz badań – Akademia NFZ](#)

Sprawdź [Program Szczepień Ochronnych w 2023 roku - Szczepienia.Info \(pzh.gov.pl\)](#).

O szczepieniach na pewno przypomni Ci też lekarz przeprowadzający planowy bilans zdrowia dziecka.

Szczepienia dla nastolatków – ochrona przed rakiem

Zwróć uwagę także na nowe programy szczepień. Od 1 czerwca br. ruszył program bezpłatnych szczepień przeciwko HPV (wirus brodawczaka ludzkiego) dzieci urodzonych w 2010 i 2011 roku.

Dzieci od ukończenia 9 do 14 lat – zarówno dziewczynki, jak i chłopcy – szczepi się, by uchronić je w dorosłym życiu przed nowotworami. HPV odpowiada za zachorowania na raka szyjki macicy oraz inne typy nowotworów u kobiet i mężczyzn.

[Dowiedz się więcej o szczepieniu, które chroni przed rakiem.](#)

[Wejdź na stronę o szczepieniach HPV](#)

Regularne badania są podstawą profilaktyki

Pamiętaj o badaniach dziecka. Bilans zdrowia pokazuje na różnym etapie życia, czy dziecko rozwija się prawidłowo. To zestaw badań kontrolnych, które są kompleksowym przeglądem stanu zdrowia. Skorzystaj z tej możliwości. Dopilnuj, aby dziecko przechodziło regularnie bilanse. Lekarz może skierować dziecko na dodatkowe badania oraz po porady do

specjalistów. Obawy zostaną zweryfikowane. Wcześniej wykryte nieprawidłowości łatwiej jest wyleczyć.

Bilans zdrowia dziecka przeprowadza się kilkakrotnie w ciągu pierwszego roku życia. Następne bilanse wypadają, gdy dziecko kończy 2, 4, 5, 9-10, 13-14, 16-17 lat. Ostatni raz bilans wykonuje się już u pełnoletniej osoby – ale przed ukończeniem 19 roku życia.

Akademia wiedzy o zdrowiu poprzez zabawę

Portal Akademia NFZ służy szerzeniu wiedzy o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach. Pokazuje, jak możesz o siebie zadbać, jak zbudować prawidłowe nawyki i z jakich badań profilaktycznych korzystać. Jest również skierowany do dzieci. Czekają tam na nie także komiksy, rebusy, kolorowanki i krzyżówki. By je znaleźć, [przejdź do zakładki „Dla dzieci”](#).

Wykorzystaj te materiały do wspólnej zabawy i nauki. Razem postarajcie się wprowadzać w życie zalecenia – zmieniajcie nawyki na zdrowsze.

Zadbaj o swoje dziecko z Akademią NFZ. Znajdziesz tam między innymi przypomnienie o bilansie zdrowia, zalecenia szczepień odpowiednio do wieku, a nawet kolorowanki dla najmłodszych.

Zadbaj o zdrowe jedzenie

Otyłość i nadwaga to problem, który dotyczy już ok. 10% dzieci i młodzieży na świecie. Tempo tycia polskich dzieci jest jednym z najszybszych w Europie. Szacuje się, że to zjawisko będzie narastać, a w ciągu kilku lat z nadwagą będzie zmagало się ok. 177 milionów dzieci w wieku 5–17 lat, a otyłych będzie aż 91 mln.

Bilans zdrowia dziecka pokazuje między innymi, czy ma ono prawidłową wagę. Otyłość prowadzi do wielu chorób, m.in cukrzycy typu 2, insulinooporności, chorób sercowo-naczyniowych, problemów natury psychologicznej i in.

[Profilaktyka otyłości](#)

Poznaj poradnik: [u dzieci](#).

Zadbaj też o zdrowe nawyki żywieniowe swego dziecka! Plan żywieniowy dla niego i całej rodziny ustalisz na portalu [Diety NFZ](#).

Zdrowie psychiczne Twojego dziecka

Dzieciństwo to czas szczególnej wrażliwości. Zdrowie psychiczne jest ważnym elementem rozwoju. Coraz trudniej o poczucie bezpieczeństwa dziecka w świecie pełnym stresu i stawianych wymagań. Okres nastoletni bywa pełen kryzysów i silnie przeżywanych emocji. Zwróć w tym okresie uwagę na:

- wzmacnianie w dziecku poczucia własnej wartości – nawiązuj z nim bliskie relacje od pierwszych chwil życia, a gdy rośnie, dawaj mu poczucie, że może na Tobie polegać. [Dowiedz się więcej, jak dbać o zdrowy rozwój psychiczny dziecka](#)
- ryzyko wirtualnego uzależnienia – komputer, telefon i internet są zarówno narzędziami rozwoju, jak i mogą stanowić pułapkę. [Dowiedz się więcej, jak zapobiegać problemowi, i jak sobie z nim radzić](#)
- ewentualną potrzebę leczenia psychiatrycznego – nie zwlekaj z tym ani chwili! [Dowiedz się więcej, na jakie leczenie możesz liczyć i gdzie szukać pomocy](#).

Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń pod bezpłatny numer [800 12 12 12](#). To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka czynny przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

Przeczytaj także

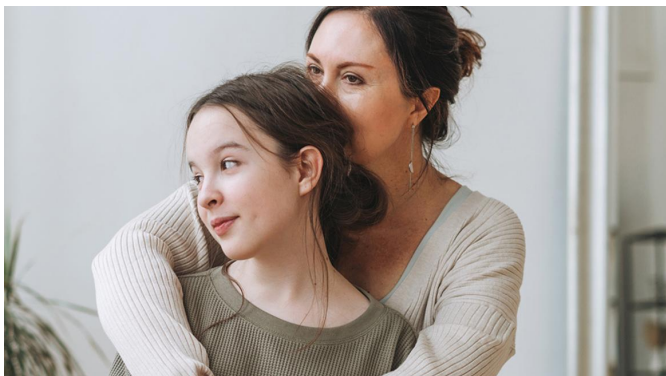


Uczeń bezpieczny w internecie

Szkoła online jest dobrym rozwiązaniem w czasie pandemii. Jednak nadużywanie mediów cyfrowych prowadzi do przemęczenia, rozdrażnienia i przeladowania informacjami. Może też zagrozić bezpieczeństwu dziecka

Szczepienia noworodka w pierwszej dobie życia

Szczepienia rozpoczynają się już w ciągu pierwszych 24 godzin od przyjścia na świat dziecka. To wtedy noworodkom podaje się szczepionki przeciw dwóm chorobom zakaźnym — wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW typu B) i gruźlicy



Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat. Od 27 maja możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta