pacjent.gov.pl

Zdrowie dziecka – dbaj o nie codziennie

Data aktualizacji
2024-08-30

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 chłopców – 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. Wcześnie 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 zmagało 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.

Poznaj poradnik: **Profilaktyka otyłości 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 przeładowania 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