

ANEXA

CARNETUL DE SANATATE AL COPILULUI

Carnetul de sanatate al copilului este legatura dintre dumneavoastra si medicii care se ocupa de copilul dumneavoastra.

In acest carnet, sunt pagini separate pentru **PARINTI** si **MEDICI**, care trebuie completate sau studiate; aceste pagini contin poze distincte, respectiv:

(*) informatii pentru PARINTI (+) informatii pentru MEDICI

Este important sa fie inregistrate in acest carnet toate informatiile privind starea de sanatate, alimentatia, vaccinarile, controalele medicale si alte date importante.

Va rugam sa pastrati acest carnet, sa completati in el datele copilului si sa prezentati carnetul ori de cate ori mergeti la medic (medicul de familie sau medicul pediatru) cu copilul dumneavoastra.

(*) DATELE PERSONALE ALE COPILULUI

COPILUL:

Numele:.....

Prenumele:.....

CNP:.....

Data nasterii:..... Ora nasterii:.....

Locul nasterii:..... Sexul: M F

DATE FAMILIALE:

Domiciliul: str.....nr.....localitatea.....

Judetul.....telefon:.....mobil:.....

MAMA:

Numele:.....

Prenumele:.....

Data nasterii:.....

Ocupatia:.....

Starea sanatatii:.....

TATAL:

Numele.....

Prenumele:.....

Data nasterii:.....

Ocupatia:.....

Starea sanatatii:.....

FRATI/SURORI:

Numele/prenumele	Data nasterii	Starea de sanatatea
.....		
.....		

ANTECEDENTE FAMILIAL: (alergii, cardiopatie, diabet, hipertensiune, intoleranta, digestiva, convulsii, epilepsie, boli psihice, malformatii, patologii genetice, altele):

.....
.....
.....

(+) ISTORICUL NEONATAL AL COPILULUI

SARCINA: normala Controlata:.....

Probleme in timpul sarcinii:.....
.....
.....

NASTEREA:

Varsta sarcinii:.....saptamani Tipul nasterii.....

Durata travaliului:.....

Incidente:.....
.....
.....

EXAMINAREA NEONATALA:

Greutatea:..... Inaltimea:.....

Scorul Apgar: 1min..... 5 min.....

Circumferinta craniana:..... Icter fiziologic:.....

Examen cardiologic: sufluri puls femoral

Teste: auditiv oftalmologic teste metabolice

Eco-sold:

VIZITA LA EXTERNAREA DIN MATERNITATE **data:**.....

Tipul alimentatiei: naturala:.....

Lapte formula:.....

Mixta:.....

Greutatea:..... Observatii:.....

.....

.....

Recomandari:.....

.....

.....

.....

(+) INCIDENTE MEDICALE DEOSEBITE

Boli importante, interventii chirurgicale, spitalizari

Data	Varsta
.....	
.....	
.....	

MEDICATIA CRONICA, ALERGII, CONTRAINDICATII

Data	Varsta copilului
.....	
.....	
.....	
.....	

EXAMENE RADIOLOGICE

Data:	Varsta copilului
.....	
.....	
.....	
.....	

(+) **CONTROLUL PERIODIC AL COPILULUI**

Varsta	Data consult medical	Greutate	Inaltime	Perimetru cranian	Dezvoltare psiho- motorie	Examen fizic general; vederea si auzul copilului; observatii	Semnatura medic
0-15 zile							
15 zile							
1 luna							
2 luni							
4 luni							
6 luni							
9 luni							
12 luni							
18 luni							
2 ani							
4 ani							
6 ani							
10 ani							
14 ani							

(+) CALENDARUL VACCINARILOR

Varsta	Vaccin	Descriere Vaccin	Data	Semnatura
0-7 zile	BCG-maternitate	Vaccinare impotriva tuberculozei pulmonare		
	Hep B-maternitate	Vaccinare impotriva hepatitei B		
2 luni	DTP	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive		
	VPO	Vaccinare impotriva poliomielitei		
	HEP B	Vaccinare impotriva hepatitei B		
4 luni	DTP	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive		
	VPO	Vaccinare impotriva poliomielitei		
6 luni	DTP	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive		
	VPO	Vaccinare impotriva poliomielitei		
	Hep B	Vaccinare impotriva hepatitei B		
9-12 luni	VVR	Vaccinare impotriva rujeolei (se poate opta doar pentru ROR la 12 luni)		
12 luni	DTP	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive		
	VPO	Vaccinare impotriva poliomielitei		
	ROR (PRIORIX)	Vaccinare impotriva rujeolei, oreionului, rubeolei		
30-35 luni	DTP	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive		

6-7 ani	DT	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului		
	VVR	Vaccinare impotriva rujeolei		
8-9 ani	VPOT(oral trivalent)	Vaccinare impotriva poliomielitei		
13-14 ani	DT	Vaccinare impotriva difteriei, tetanosului		
	BCG	Vaccinare impotriva tuberculozei pulmonare		
	RUB	Vaccinare impotriva rubeolei(numai pentru fete)		

(*) DE CE ARE NEVOIE COPILUL MEU DE ATATEA VACCINARI?

Imediat dupa nastere, copiii sunt protejati fata de multe boli infectioase datorita anticorpilor pe care ii au in sange, primiti in viata intrauterina, de la mama. Cantitatea acestor anticorpi se diminueaza in timp si copilul devine vulnerabil la boala. Vaccinarea determina copilul sa-si produca proprii anticorpi care-l vor proteja de boala si, in cazul fetelor, vor proteja copii acestora cand vor fi, la randul lor, mame. Injectia este lucrul care ii sperie foarte tare pe parinti. Dar daca stii ce trebuie sa faci dupa vaccinare, vei putea sa-i diminuezi durerea.

CUM SE ADMINISTREAZA VACCINURILE?

In general, se administreaza injectabil-intramuscular sau subcutanat profund, dar exista si vaccinuri cu administrare orala. Este important sa stiti ca numai medical curant al copilului poate hotari daca si cum va fi vaccinat.

CUM SE VA SIMTI COPILUL MEU DUPA VACCINARE?

Cei mai multi copii nu au nici o problema dupa ce sunt vaccinati. Unii copii vor prezenta:

- Usoara roseate sau umflatura la locul injectarii, care va disparea de la sine dupa putin timp;
- Stare usoara de agitare sau plans persistent;
- Febra (de obicei usoara- 38 grade Celsius, uneori mai ridicata, pana la 40 grade Celsius; *sunati medicul daca apare febra mai mare de 39 grade Celsius sau daca apar convulsi*)
- Foarte rar, copii dezvoltă reactii alergice imediat dupa administrarea vaccinului.

Nu aveti nici un motiv de ingrijorare atat timp cat copilul nu pare bolnav. Inainte de vaccinare, medical va verifica starea de sanatate a copilului si tot istoricul imunizarilor anterioare.

ATENTIE: COPILUL TREBUIE SA FIE PERFECT SANATOS!

Daca copilul este bolnav, vaccinarea trebuie amanata.

Dupa fiecare administrare de vaccin puneti intrebarile necesare pentru a nu va face griji inutile in cazul reactiilor normale dupa vaccin dar si pentru a sti cum sa actionati in orice situatie deosebita.

ALIMENTATIA COPILULUI IN PRIMUL AN DE VIATA

Aliment	Varsta copilului	Observatii
Lapte de mama	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Primul biberon(lapte formula)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Cereale	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Legume	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Fructe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Carne	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Oua	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Peste	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Lapte de vaca	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

***In tabelul de mai sus, incercuiti cifra care corespunde varstei la care ati introdus alimentul respective in alimentatia copilului(ex: daca ati introdus legumele la 5 luni- incercuiti cifra 5)**

ALIMENTATIA COPILULUI PRESCOLAR SI SCOLAR

Recomandari din parte medicului pediatru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DEZVOLTAREA PSIHO-MOTORIE A COPILULUI IN PRIMUL AN DE VIATA

Eveniment important	Varsta copilului	Observatii
Copilul reactioneaza la vocea dumneavoastra si la zgomote	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul zambeste persoanelor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul urmareste cu privirea diferite obiecte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul isi tine capul ridicat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul pronunta silabe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul sta in picioare fara ajutor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul merge singur fara ajutor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Primele cuvinte(copilul foloseste 3 cuvinte alaturate)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Copilul nu mai foloseste scutecele	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

***In tabelul de mai sus, incercuiti cifra care corespunde varstei la care ati observat evenimentele importante enumerate mai sus(ex: daca bebelusul tine capul ridicat la 4 luni- incercuiti cifra 4)**

GRAFIC GREUTATE COPII 0-3 ANI

BAIETI

FETITE

GRAFIC INALTIME COPII 2-18 ANI

BAIETI

FETE

Graficele de crestere sunt un instrument de verificare a dezvoltarii copilului.

In imaginile de mai sus sunt 5 curbe care au atasate anumite procente: 3%, 10%, 50%, 90% si respective 97%. De exemplu, atunci cand copilul dumneavoastra se situeaza aproape de curba de 50%, inseamna ca este chiar la mijloc fata de ceilalti copii. Atat timp cat copilul dumneavoastra creste intre limitele normale(a10-a si a 90-a curba) si se mentine intre aceste limite la multiplele vizite la medic, totul este bine.

ATENTIE: nu uitati ca fiecare copil are ritmul sau propriu de dezvoltare!

BINE AI VENIT ACASA!
BEBELUSUL IN PRIMELE LUNI DE VIATA

ALIMENTATIA BEBELUSULUI

- Alimentatia cea mai buna pentru sugar in primele luni este laptele matern. Aceasta este aliment care se digera cel mai bine, cu continutul nutritive cel mai echilibrat si singurul care asigura bebelusului rezistenta in fata diferitelor boli. Laptele de mama este deasemenea cel mai la indemana si usor de dat pentru mama.
- Orarul suptului in primele luni de viata este neregulat si variaza de la un bebelus la altul. Este cel mai bine ca mama sa alapteze la cerere atat ziua cat si noaptea.
- Uneori , sugarul mamanca mai mult la un pranz, sarind peste urmatorul.
- Decizia de a introduce biberonul sau de a renunta la alimentatia naturala nu trebuie niciodata sa fie luata de catre mama fara avizul medicului, care poate decide de exemplu alt tip de alimentatie(mixt sau artificial) care este cel mai potrivit pentru sugarul dumneavoastra.
- Aproape toti sugarii plang de mai multe ori in timpul zilei. Plansul nu este intotdeauna un semnal care indica faptul ca bebelusului ii este foame. Suzeta nu este necesara pentru a potoli plansul bebelusului, mai ales la inceput, pana cand sugarul invata sa prinda correct sanul.

IGIENA SI INGRIJIRILE GENERALE

- In primele 4-6 luni, bebelusul poate dormi in camera dumneavoastra sau sa aiba déjà camera proprie. Trezirea pentru a manaca in timpul noptii(la 4 ore sau mai devreme) nu trebuie sa fie intrerupta in primele luni
- In primele 6 luni, bebelusul doarme adesea cu gura deschisa; este indicat sa se schimbe pozitia capului pe partea stanga, alternative cu cea dreapta in timpul somnului.
- Nu imbracati bebelusul prea gros!
- Este interzis fumatul in preajma bebelusului!
- Baia este un moment placut pentru a realtiona cu sugarul. Spalarea trebuie sa se faca in ordinea urmatoare: mai intai spalati ochii (folositi 2 comprese sterile inmuiate in apa calda) si capul; apoi sapuniti corpul; la final, aveti mare grija la aparatul genital si la fundulet. Daca sugarul este murdar de materii fecale, se spala in regiunea fesiera inainte de a fi introdus in baie. Utilizati moderat samponul, spuma de baie.
- Cordonul ombilical se detaseaza in prima sau a doua saptamana de viata. In aceasta perioada (pentru o zi sau chiar 2 zile), nu se face baie. Daca dupa detasarea cordonului ombilical zona respectiva este umeda sau are secretii locale, consultati medicul pediatru.

PREVENIREA ACCIDENTELOR

- Distanta dintre barele patutului nu trebuie sa fie mai mica de 4,5cm, dar nici mai mare de 6,5 cm. Laturile patutului trebuie sa aiba cel putin 60 cm inaltime.
- Nivelul apei din cadita in care-i faceti baie bebelusului nu trebuie sa fie mai mic de 10 cm. Inainte de a pune copilul in cadita, verificati apa fie cu termometru de baie, fie folosind cotul dumneavoastra; temperatura apei trebuie sa fie 34-36 grade Celsius. Este indicat sa puneti mai intai apa rece in cadita, si abia apoi apa fierbinte, potrivit pana la temperatura potrivita.
- Nu calatoriti niciodata in masina cu bebelusul in brate. Folositi un scaun de masina pentru bebelus si fixati centura de siguranta.

ALTE LUCRURI IMPORTANTE DE RETINUT

- Sosirea bebelusului acasa schimba obiceiurile familiei. Bebelusul este o fiinta neajutorata, care depinde in intregime de protectia si grija familiei sale. In decursul primelor 2-3 luni, felul in care isi manifesta nevoia de a va avea aproape este plansul; nu va ingrijorati dar incercati mai intai de toate sa clarificati care este motivul pentru care plange: are dureri? ii este prea cald? prea frig? e umed scutecul? Li este foame? Daca toate eforturile dumneavoastra de a-l linisti nu vor face decat sa-i inteteasca plansul, e mai bine sa-l plimbati in liniste prin casa si sa-l asezati din 5 in 5 minute in patut. Multi copii in aceasta perioada nu au nevoie decat sa va simta in apropiere, fapt care ii va permite sa-si regaseasca echilibrul
- Bebelusul dumneavoastra vede, aude si simte tot in jurul lui. Pentru a-l ajuta in dezvoltarea psiho-motorie, bebelusul poate fi stimulat prin sunete muzicale si cantecele, prin mangaieri si masaj, prin mimica fetei si surasul dumneavoastra plin de iubire.

BEBELUSUL IN PRIMUL AN DE VIATA

ALIMENTATIA BEBELUSULUI IN PRIMUL AN DE VIATA

- Laptele de mama este alimentar ideal pentru bebelus in primele luni de viata. Este important sa dati bebelusului lapte matern macar in primele 6 luni si sa continuati sa alaptati in paralel cu diversificarea alimentatiei.
- Daca bebelusul dumneavoastra primeste lapte praf, trebuie sa aveti grija ca sugarul sa nu adoarma cu biberonul in gura. Biberonul nu trebuie sa fie o jucarie de adormit copilul si nici un mod de a-l linisti, ci pur si simplu un mijloc de a-l hrani.
- Diversificarea alimentatiei poate varia ca moment de la un sugar la altul. Nu trebuie sa grabiti bebelusul sa incerce "din toate". Medicul de familie sau pediatrul dumneavoastra va va da solutia cea mai buna.
- Suzeta nu este necesara, dar daca sugarul este obisnuit cu ea, nu trebuie sa i-o luati, numai sa aveti grija sa fie bine stearsa. Nu trebuie niciodata sa i se inmoaie copilului suzeta in substante dulci, gen zahar, miere de albine sau alte lichide dulci.

IGIENA SI INGRIJIRILE GENERALE

- Fiecare copil are orarul sau propriu de somn. De la 3-4 luni, majoritatea sugarilor renunta la masa de noapte, astfel incat acesta poate fi un moment bun ca sugarul sa fie pus sa doarma in propria camera. Este bine sa invatati copilul sa doarma singur, neavand nevoie de prezenta unui adult in preajma lui.

SANATATEA BEBELUSULUI

- Trebuie sa va prezentati la vizitele periodice la medic, in cursul carora sa lamuriti si eventualele neintelegeri ale dumneavoastra cu privire la ingrijirea, alimentatia si dezvoltarea copilului.
- In decursul acestor vizite, se efectueaza de obicei si vaccinarile care protejeaza copilul de anumite boli transmisibile.

PREVENIREA ACCIDENTELOR

- Din luna a treia sau a patra, bebelusul incepe sa se poata intoarce singur de pe o parte pe alta, de aceea nu trebuie sa-l lasati nesupravegheat pe masa de infasat sau pe suprafete inalte.
- Bebelusul are tendinta sa duca toate obiectele la gura: sa nu lasati jucarii sau obiecte mici la indemana lui (de ex: baterii, nasturi, fructe usacte, etc.) medicamente, substante chimice toxice, parfumuri, detergenti, etc. Supravegheati-l si atunci cand se joaca cu alti copii.
- Scaunul de masa al copilului trebuie sa fie stabil. Nu lasati copilul singur atunci cand *mananca*.
- Bucataria poate fi un loc periculos pentru bebelus. Nu lasati la indemana lui produsele pentru curatenie, obiectele ascutite. Atentie la manerele cratitelor, butoanele aragazului si usa cuptorului cand se gateste. Sa nu lasati niciodata copilul in bucatarie fara supravegherea unei personae adulte.
- Sa nu tineti copilul in brate in timp ce gatiti sau consumati bauturi fierbinti.
- Cand copilul incepe sa se deplaseze, nu trebuie sa-l lasati singur decat numai in locuri protejate si pentru perioade scurte de timp.
- Evitati sa le puneti sugarilor funde, inele, bratari sau lanturi la gat.
- Protejati prizele si cablurile electrice.
- Nu se va fuma in prezenta copilului!
- In masina, utilizati sacunul de masina si centura de siguranta chiar si atunci cand nu parcurgeti distante mari.

COPILUL PRESCOLAR (2-6 ani)

ALIMENTATIA COPILULUI PRESCOLAR

- In jurul varstei de 1 an, copilul incepe sa mestece alimentele; I se vor oferi astfel mese semisolide. Biberonul poate fi inlocuit cu cana.
- Apetitul copilului scade simtitor. De aceea, copilul nu va fi obligat sa termine mancarea din farfurie, sa manance mai mult decat doreste. Nu va ingrijorati: daca ii este foame, copilul va manca intotdeauna.
- Incepand cu aceasta varsta, trebuie sa consume minim $\frac{1}{2}$ de lapte (incluzand si alte tipuri de lactate, precum iaurtul). Intre 1 an si jumatate si 2 ani, se trece treptat la aceeasi alimentatie ca aceea oferita intregii familii. Alimentatia trebuie sa fie variata si echilibrata, sa include fructe proaspete, legume, verdeturi si salate, cereale si paine, carne, peste si oua. Este bine de folosit ulei de masline si sare iodata.
- Sarcina celor care au grija de copil este aceea de a-l invata sa manance din toate. Este normal ca acesta sa respinga alimentele care nu se consuma in mod obisnuit de catre intreaga familie.
- Nu este bine sa fie obisnuit sa "ciuguleasca" intre mese, mai ales in cazul in care copilul nu prea mananca. Intre mesele principale, este permis sa consume un fruct proaspăt sau suc de fructe.
- Nu abuzati de delicatese, evitati-le pe cat posibil. Mancarea nu trebuie sa fie un premiu sau o pedeapsa pentru copil.

SANATATEA COPILULUI PRESCOLAR

- Mergeti cu copilul la toate controalele medicale de rutina si efectuati toate vaccinurile recomandate.
- Incepand cu varsta de 12-14 luni, sau chiar si mai devreme, contactul cu alti copii (de exemplu la cresa), duce cu prezenta la frecventa mai mare a etapelor de raceala, febra, diaree si alte afectiuni curente. Aceasta presupune maturizarea sistemului imunitar, desi multi parinti sunt ingrijorati in ce priveste aceste episoade de boala.
- Uneori este greu de spus daca este bolnav copilul sau nu. Daca este bine dispus, are chef de joaca, bea si mananca ca de obicei, atunci episodul de boala nu este ceva important. Este neaparat necesar ca parintii sa stie cum sa scada febra copilului lor sau cum sa faca dezobstructia nazala in cazul racelilor.
- Majoritatea bolilor infectioase care apar la aceasta varsta sunt de origine virala si necesita doar controlul simptomelor (alinarea febrei, tusei, mucozitatilor, durerii). Administrarea antibioticelor nu se va face decat la la indicatia pediatrica de specializare.
- In jurul varstei de 1 an, se incepe spalatul pe dinti dupa mese, fara a folosi pasta de dinti. Desi li se permite copiilor sa se joace cu periuta de dinti, igiena dentara trebuie sa fie facuta de catre un adult pe parcursul primilor ani d viata. De la 5 ani, se poate folosi pasta de dinti cu fluor, si se va lasa treptat copilul sa-si faca singur igiena dentara, rolul adultului fiind acela de a-l supraveghea si de a-i aminti zilnic copilului sa se spele pe dinti. Suplimentul oral de fluor va fi indicat la nevoie de catre medical pediatru.

PREVENIREA ACCIDENTELOR

- Reinnoim indicatiile facute in cazul bebelusilor in primul an de viata in ce priveste evitarea accidentelor: arsurile, intoxicatiile, etc. (atentie la inchiderea dulapurilor, prizele electrice, jucariile care trebuie sa fie potrivite varstei copilului, diverse pericole in bucatarie, etc.)
- Atentie la scari, ferestre si balcoane. Instalati bare de protective adecvate.
- Pericolul de a se ineca, in special cu masline si fructe usacte (alune, arahide, etc.) exista in continuare. Acestea nu se vor da niciodata pana la varsta de 4-5 ani.
- In locuri necunoscute si neprotejate special pentru copiii mici (parcuri, plaje, piscine, rauri- chiar daca nu sunt prea adanci, case ale cunoscutilor sau prietenilor, etc.), copilul necesita supravegherea permanenta din partea unei personae adulte.
- Pe timpul calatoriei cu automobilul, este obligatorie folosirea scaunului auto special pentru copii.

IGIENA SI INGRIJIRILE GENERALE

- Copilul trebuie obisnuit sa doarma singur. Incepand cu varsta de 1 an, copilul va dormi 10-12 ore in timpul noptii. Multi copii dorm si la pranz.
- Controlul sfincterelor incepe sa se realizeze dupa varsta de 2 ani.
- Incepand cu varsta de 2 ani, copilul trebuie sa stie ca exista "limite". Intre 2 si 4 ani, copilul invata ca sunt lucruri pe care poate sa le faca, , dar sunt si lucruri pe care nu poate sau nu are voie sa le faca. Sunt frecvente episoadele de "furie" din partea copilului si dorinta repetata a acestuia de a face "ceea ce nu are voie".
- Revine sarcina tatalui, mamei sau a persoanei care are grija de copil sa stabileasca anumite reguli (putine, dar clare), care ii vor fi repetate copilului ori de cate ori acesta greseste. Regulile vor fi definitive si impuse cu autoritate si fermitate. Trebuie avut in vedere faptul ca deocamdata copilul nu rationeaza ca o persoana adulta. Este preferabil ca parintii sa laude copilul pentru comportamentul sau pozitiv si nu sa-l pedepseasca pentru greselile facute. Sub nici o forma, nu se va recurge la pedepse corporale.
- Se va limita vizionarea televizorului; rezervati-va macar o mica perioada de timp pentru a va juca zilnic cu copilul dumneavoastra.

COPILUL SCOLAR (6-9 ani)

ALIMENTATIA COPILULUI SCOLAR

- Alimentatia trebuie sa fie variata, echilibrata: copilul sa manance din toate fara sa abuzeze. Trebuie sa mariti consumul de fructe proaspete, verdeturi si salate, legume si cereale.
- Evitati pe cat posibil dulciurile concentrate, alte bauturi decat apa, laptele sau sucurile natural.
- Daca copilul dumneavoastra are tendinta de ingrasare, consultati medical pediatru.

SANATATEA SI IGINEA COPILULUI SCOLAR

- Mentineti in continuare orarul de vizite medicale periodice si orarul vaccinarilor; aveti grija ca toate acestea sa fie inregistrate in caietul copilului.
- La aceasta varsta, igiena persoana devine problema copilului, care va fi lasat sa-si spele singur mainile, dintii, sa-si faca toaleta generala, adultul insistand doar cand este nevoie.

PREVENIREA ACCIDENTELOR

- La varsta scolara, copilul este capabil sa rationeze si sa inteleaga cauzele si efectele lucrurilor sau actiunilor, dar este foarte important ca parintii sau persoana care are grija de copil sa fie un exemplu pentru acesta (de ex. sa foloseasca centura de siguranta in masina, sa respecte culorile semaforului si a indicatoarelor rutiere, sa nu consume alcool in exces, sa nu fumeze, etc.)
- Copilul trebuie sa se protejeze intotdeauna contra traumatismelor, de exemplu sa foloseasca casca protectoare in timpul mersului cu bicicleta sau cu rolele etc.

INGRIJIRILE GENERALE

- La aceasta varsta, copilul trebuie sa doarma minim 8-10 ore/zi.
- Este bine ca la aceasta varsta copilul sa practice sport in mod regulat. Important este sa participe, sa se simta bine; nu incurajati competitivitatea exagerata in acest domeniu
- Atentie la timpul pe care copilul dumneavoastra il petrece in fata televizorului sau a jocurilor video pe calculator. Rezervati-va timp in fiecare zi pentru a discuta cu copilul dumneavoastra, a schimba impresii in legatura cu activitatea scolara sau extrascolara, sau in legatura cu orice altceva il/o preocupa.
- Respectati personalitatea copilului dumneavoastra. Evitati comparatiile intre frati sau alti copii. Nu exagerati cu sarcinile extrascolare. La aceasta varsta, jocul trebuie sa aiba un rol important in viata copilului.

CONSULTATIE MEDICALA	DATA	SEMNATURA MEDIC

DREPTURILE COPILULUI

(dupa Conventia ONU a Drepturilor Copilului)

Toti copiii sunt egali,

fara discriminare, indiferent de rasa, culoare, sex, nationalitate sau etnie, limba, religie, opinii politice, stare materiala sau pozitie sociala, dizabilitati din nastere sau de orice alt fel.

Dreptul de a avea un nume si o nationalitate.

Copilul este indreptatit sa aiba un nume de familie, un prenume si o nationalitate. Daca un copil este parasit in spital, unitatea medicala are obligatia de a raport cazul politiei si autoritatilor locale, in scopul de a inregistra cazul.

Dreptul la educatie

Statul roman garanteaza accesul obligatoriu si gratuit la educatie pentru toti copii, fara discriminare. Parintii au obligatia de a inscribe copiii la scoala si de a se asigura ca acstia nu lipsesc de la cursuri.

Libertatea de expresie

Copilul este liber sa primeasca si sa dea mai departe orice informatie care corespunde interesului lui. Parintii sau persoanele care au copii in ingrijire sunt obligati sa ofere informatii, sfaturi si explicatii copiilor si sa le permita sa isi exprime propriile idei si pareri.

Copiii sunt liberi sa practice propria lor religie.

Dreptul la ingrijire medicala

Accesul la servicii medicale si la medicamente este garantat de catre stat. Parintii au obligatia de a solicita asistenta medicala necesara asigurarii starii de sanatate a copilului.

Dreptul la ingrijire speciala pentru copiii cu dizabilitati

Pentru a inlatura barierele sociale si economice din calea copiilor cu dizabilitati si pentru a crea un mediu in care acesti copii sunt acceptati de copiii de varsta lor si in viata comunitatii.

Dreptul de a fi protejat de orice forma de violent, abuz sau neglijenta

Persoanele care lucreaza cu copiii au obligatia de a raporta serviciilor publice orice caz suspect de abuz sau neglijenta. Legea interzice orice fel de pedeapsa fizica, acasa sau intr-o institutie care ar trebui sa se ocupe de protejarea sau educatia copilului.

Dreptul copiilor la protectie sociala

Copiii au dreptul sa fie protejati si dreptul la asistenta din partea autoritatilor locale. Noua lege urmareste dezvoltarea unor servicii alternative de tip familial.

Dreptul la asistenta pentru copiii aflati in conflict cu legea

Pana la varsta de 14 ani, copiii nu raspund in fata legii. Dupa varsta de 14 ani, daca fapta prevazuta de legea penala savarsita de copilul care nu raspunde penal, prezinta un grad ridicat de pericol social, comisia pentru protectia copilului poate decide plasamentul copilului intr-un serviciu de tip rezidential specializat de supraveghere a copiilor care au comis infractiuni.

Dreptul copilului de a fi protejat impotriva exploatarei economice

Copilul are dreptul de a fi protejat impotriva exploatarei si nu poate fi constrains la o munca ce comporta un posibil risc sau care ii poate compromite educatia sau dauna sanatatii sau dezvoltarii sale fizice, mentale, spirituale. Varsta minima de angajare este 15 ani. Autoritatile publice trebuie sa se asigure ca nici un copil nu este angajat sub varsta legala, in locuri periculoase sau impotriva vointei lui.

VIZA ANUALA A MEDICULUI DE FAMILIE

Data	Varsta copilului	Semnatura si parafa medicului de familie
	1 an	
	2 ani	
	3 ani	
	4 ani	
	5 ani	
	6 ani	
	7 ani	
	8 ani	
	9 ani	
	10 ani	
	11 ani	
	12 ani	
	13 ani	
	14 ani	
	15 ani	
	16 ani	

INFORMATII PEDODONTICE

1. **Atentie! Eruptia dentitiei temporare** incepe la varsta de 6 luni si continua din 6 in 6 luni.
Simptome: inflamatie gingiei, hipersalivatie, temperatura crescuta, durere, agitatie
Masuri: verificati starea arcadei si stergeti cu comprese cu solutii dezinfectante si anestezice
2. Biberonul sau suzeta introduse in alimente dulci cauzeaza **caria de biberon**. Aceasta afecteaza toti dintii frontali cu complicatii severe.

In foto:



caria de biberon

3. Intrebati medicul pedodont si medical pediatru in legatura cu suplimentele de fluor.
4. **Atentie! In jurul varstei de 6 ani are loc eruptia primului molar.** Acesta este un dinte special cu un rol major pe arcada. Tratarea lui necorespunzator, sau mai grav pierderea lui timpurie prin netratarea lui, atrage dupa sine instalarea unor **dezordini morfologice si functionale in cascada pe tot parcursul vietii.**
5. Trebuie avuta in vedere alimentatia care sa contina alimente dure la copilul prescolar (4-5 ani) pentru a stimula eruptia dintilor permanenti.
6. **Atentie! Cariile dintilor temporari afecteaza dentitia permanenta.**

IMPORTANT !

Se va consulta medicul psiholog, psihiatru si logoped atunci cand se constata un deficit de vorbire inainte de varsta de 2 ani.

Astfel de tulburari pot insoti boli grave cum ar fi AUTISMUL!

CUPRINS

• DATELE PERSONALE AL COPILULUI	p. 2
• ISTORICUL MEDICAL AL COPILULUI	p. 3
• INCIDENTE MEDICALE DEOSEBITE:	p. 4
Boli importante, Interventii chirurgicale, spitalizari	
• MEDICATIE CRONICA, ALERGII, CONTRAINDICATII	p. 4
• EXAMENE RADIOLOGICE	p. 5

• CONTROLUL PERIODIC AL COPILULUI	p. 6
• CALENDARUL VACCINARILOR	p. 7
• ALIMENTATIA COPILULUI IN PRIMUL AN DE VIATA	p. 10
• ALIMENTATIA COPILULUI PRESCOLAR SI SCOLAR	p. 10
• DEZVOLTAREA PSIHO-MOTORIE A COPILULUI IN PRIMUL AN DE VIATA	p. 11
• GRAFIC GREUTATE COPII 0-3 ANI	p. 12
• GRAFIC INALTIME COPII 2-18 ANI	p. 12
• BEBELUSUL IN PRIMELE LUNI DE VIATA	p. 13
• BEBELUSUL IN PRIMUL AN DE VIATA	p. 16
• COPILUL PRESCOLAR	p. 18
• COPILUL SCOLAR	p. 21
• DREPTURILE COPILULUI	p. 24
• VIZA ANUALA	p. 26
• INFORMATII PEDODONTICE	p. 27