

Kalendarz szczepień obowiązkowych 2024

Pierwsze szczepienie dziecka przeciw wybranym chorobom zakaźnym odbywa się już w ciągu 24 godzin po jego narodzinach. Szczepienia:

- pomagają rozwinąć odporność
- chronią przed wystąpieniem ciężkich chorób zakaźnych i ich powikłań
- ratują życie.

Obowiązkowe szczepienia w kalendarzu szczepień:

Szczepionka przeciw	24h*	6 tygodni	2 miesiąc	3 miesiąc	4 miesiąc	5 miesiąc	6 miesiąc	7 miesiąc	13-15 miesięcy	16-18 miesięcy	6 lat	12-13 lat	14 lat	19** lat
Gruźlica	BCG													
Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B	HBV		HBV					HBV						
Rotawirusom			RV											
Błonica, tężecowi, krztuścowi		DTP	DTP	DTP					DTP	DTaP		Tdap	Td	
Poliomyelitis			IPV	IPV					IPV	IPV				
Hib		Hib	Hib	Hib						Hib				
Pneumokokom		PCV		PCV					PCV					
Odrze, śwince, różyczce								MMR		MMR				

Sporządzono na podstawie kalendarza szczepień zamieszczonego na stronie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Cały kalendarz szczepień znajdziesz na stronie internetowej:

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/kalendarz-szczepien-2024/>.



Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl

Ministerstwo
Zdrowia

Środa z
Profilaktyką

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Zdrowe dziecko w każdym wieku



Zdrowie dziecka to fundament dla jego prawidłowego rozwoju na każdym etapie życia. Dbaj o odpowiednią dietę dziecka, jego regularną aktywność fizyczną, sen oraz higienę. Wspieraj dziecko emocjonalnie, a także zapewniaj mu warunki do nauki i zabawy – to równie ważne! Zwracaj uwagę na jego potrzeby, by mogło żyć zdrowo i szczęśliwie.

Przykład idzie z góry!

Pamiętaj, że jesteś dla dziecka wzorem do naśladowania. Dziecko uczy się, obserwując dorosłych. Jeśli prowadzisz zdrowy styl życia, dziecko jest bardziej skłonne do naśladowania Twoich zachowań. Jedz zdrowo, ucz dziecko podejmowania dobrych wyborów żywieniowych. Przygotowujcie wspólnie posiłki, angażujcie się w aktywności fizyczne, rozmawiajcie o uczuciach i emocjach. Pamiętaj – najskuteczniejszy przykład idzie zawsze z góry!

Sen – klucz do zdrowego rozwoju

Zdrowy sen jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Wpływa na wzrost, funkcje poznawcze, zdrowie emocjonalne i odporność. Regularny harmonogram dnia, komfortowe warunki snu (odpowiednia temperatura, przewietrzzone pomieszczenie), niewielka aktywność fizyczna przed snem, sprzyjają regeneracji organizmu i dobremu samopoczuciu. Dbając o odpowiedni sen dziecka inwestujesz w jego zdrową przyszłość.

Więcej o zdrowym śnie przeczytasz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-dobry-sen>.



Znaczenie zdrowia psychicznego

Zdrowie psychiczne dziecka jest kluczowe dla jego ogólnego rozwoju i dobrostanu. Zdrowe dzieci są bardziej odporne na stres, lepiej radzą sobie z wyzwaniami, mają dobre relacje z rówieśnikami i osiągają lepsze wyniki w nauce.

Dlatego, aby zadbać o zdrowie psychiczne dziecka:

- **bądź dostępnym i zaangażowanym rodzicem** – pokaż dziecku, że może na Ciebie liczyć
- **mów jasno o oczekiwaniach** – wyznaczaj granice, pozwalaj na samodzielność
- **buduj zaufanie** – pytaj o uczucia, słuchaj
- **nie oceniasz i nie bagatelizujesz negatywnych emocji** – unikaj krytykowania i oceniania, okazuj empatię, zrozumienie i wsparcie
- **bądź wzorem** – Twoje zachowanie i podejście do życia to dla dziecka wzór do naśladowania, nie zaniedbuj również własnych emocji
- **korzystaj z profesjonalnego wsparcia** – jeśli Twoje dziecko nie potrafi radzić sobie z emocjami, skonsultuj się z lekarzem lub psychologiem.

Więcej informacji o zdrowiu psychicznym dziecka: <http://pacjent.gov.pl/dziecko-jak-dbac-o-zdrowy-rozwój-psychiczny-dziecka>.

Zdrowe nawyki

- **Rozmowa o zdrowiu** – edukuj dziecko na temat znaczenia zdrowej diety, aktywności fizycznej i higieny. Wyjaśniaj, jak wpływają na zdrowie i samopoczucie.
- **Zdrowe odżywianie** – pamiętaj, że dieta dziecka powinna składać się z różnorodnych produktów bogatych w witaminy, minerały i inne składniki odżywcze. Unikaj podawania dziecku słodyczy i przekąsek bogatych w cukry i tłuszcze trans. W zamian oferuj zdrowe przekąski – orzechy, owoce.
- **Higiena i zdrowie** – ucz dziecko regularnego mycia rąk, zębów i dbania o higienę osobistą. Upewnij się, że jest szczepione zgodnie z kalendarzem szczepień.
- **Wsparcie emocjonalne** – słuchaj, rozmawiaj o emocjach, wspieraj, wzmacniaj poczucie własnej wartości. Chwal za osiągnięcia i starania.
- **Ruch** – zachęcaj dziecko do codziennej aktywności fizycznej: spacerów, jazdy na rowerze, gry w piłkę, wspólnych tańców, zabawy na świeżym powietrzu.
- **Ograniczanie czasu z technologią i ekranem** – ogranicz czas przed telewizorem, komputerem czy smartfonem, wybieraj programy i gry, które rozwijają wiedzę i umiejętności dziecka.

Polubcie ruch – Ty i Twoje dziecko!

- **Dawaj dobry przykład!** Tańcz, ćwicz, spaceruj, wybieraj schody zamiast windy.
- **Stawiaj na zabawę i różnorodność** – urozmaicaj formy aktywności.
- **Połącz ruch z nauką** – wykorzystaj karty ruchu (Akademia NFZ), z pomocą których Twoje dziecko nauczy się naśladować ruchy zwierząt.
- **Ćwicz razem z dzieckiem** – pamiętaj, że ruch to zdrowie, ale też radość i zabawa.

