

# POSKRIBIMO DANES ZA ZDRAVJE NAŠIH OTROK JUTRI

Poskrbite za zdravje vašega otroka in še danes  
obiščite spletno stran

[www.ZDAJ.net](http://www.ZDAJ.net)



Program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov - Program ZDAJ nosi osrednje sporočilo: delovanje za zdravje otrok in mladostnikov je ključno za zdravje aktivnega in starajočega se prebivalstva.

Vsebine programa izvajajo zdravstveni domovi v sklopu projekta Krepitev zdravja za vse:

Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih.

Tu boste našli strokovne nasvete in odgovore na vprašanja o:

- razvoju dojenčka,
- zdravih navadah,
- negi dojenčka,
- dojenju,
- izbiri varne opreme,
- preprečevanju poškodb,
- vsebini preventivnih pregledov

... in še veliko več.

**ZDAJ** ZDRAVJE  
DANES  
ZA JUTRI

## Ali veste,

da je za otroka priporočljiva vsaj ena ura telesne aktivnosti na dan? Če je le mogoče, naj se otrok giba na svežem zraku.



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. Gradivo je bilo pripravljeno v sklopu projekta MoST.

Preberite si nasvete o zdravju vašega otroka, seznanite se s storitvami Programa preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov

## Obiski patronažne medicinske sestre pri materi in novorojenčku, dojenčku

Osebe porodnišnice vaš prihod domov praviloma sporoči patronažni službi v vam najbližji zdravstveni dom. V nasprotnem primeru to storite sami najkasneje v 24. urah po odpustu iz porodnišnice. Pomembno je, da sporočite tisti naslov, kjer boste dejansko živeli po odhodu iz porodnišnice, da vas patronažna medicinska sestra lahko obišče.

Patronažna medicinska sestra bo mamico z novorojenčkom obiskala v 24-tih urah po prihodu iz porodnišnice, nato pa v prvem letu praviloma še sedemkrat, po potrebi tudi večkrat. Svetovala bo glede dojenja, zdravja in nege novorojenčka, pomagala bo pri prvem kohanju. Posvetila se bo tudi zdravstvenemu stanju in počutju mamice. Z nasveti bo pomagali pri skrbi za varnost dojenčka in pri uvajanju mešane prehrane.



## Preventivni pregledi novorojenčka, dojenčka in malčka

Namen preventivnih zdravstvenih pregledov je celostna ocena zdravstvenega stanja otroka. Vsebina pregleda se razlikuje glede na starost otroka, pregledu pa sledi pogovor z otrokom in starši in svetovanje oz. napotitev na nadaljnjo obravnavo.

Če je le mogoče, si že v času nosečnosti oz. čim prej po rojstvu izberite pediatra za otroka. Prvi pregled dojenčka pri pediatru je namreč predviden že v starosti enega meseca, nato pa si pregledi redno sledijo v koraku z rastjo vašega otroka.

Preventivni pregledi otroka v obdobju do vstopa v šolo si sledijo, kot je predstavljeno v spodnji shemi.

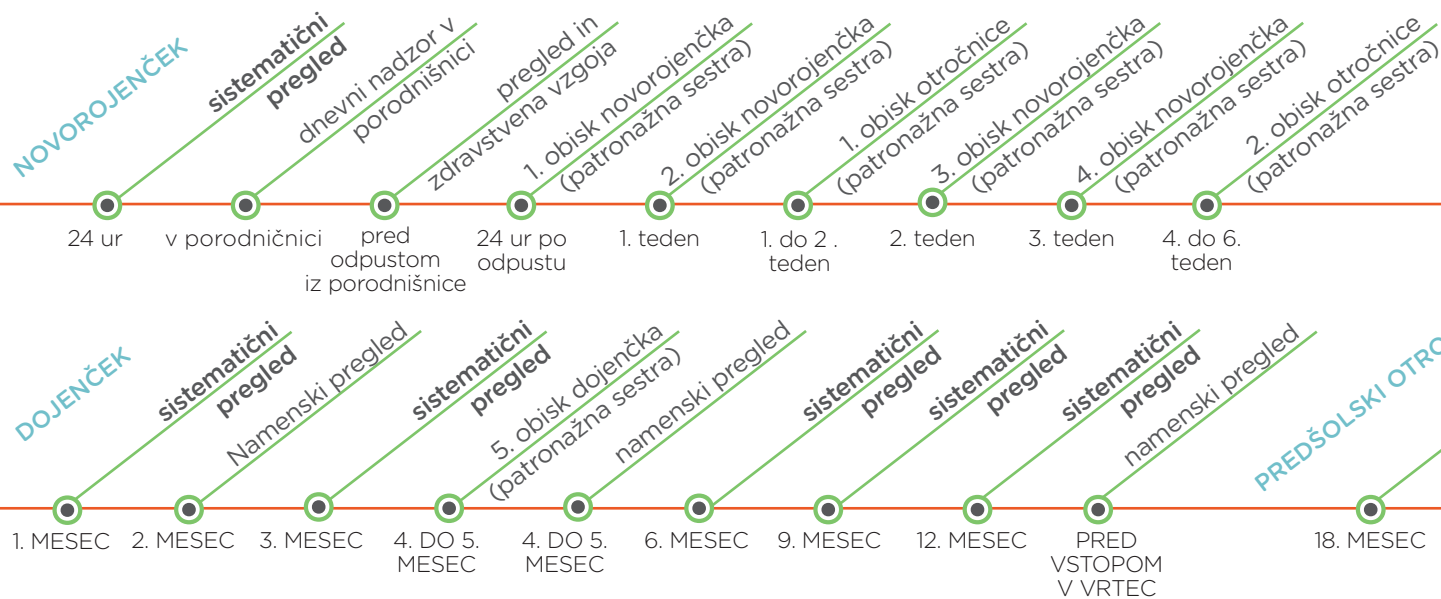


## Vzgoja za zdravje v vrtcu

Vzgoja za zdravje se ustrezno otrokovemu razvoju in odraščanju izvaja na različnih ravneh, v različnih okoljih in za različne ciljne skupine. Izvaja se lahko v zdravstvenih ali v vzgojnoizobraževalnih ustanovah pa tudi v lokalni skupnosti, skratka povsod, kjer otroci živijo, se družijo, igrajo.

Strokovnjaki iz centra za krepitev zdravja redno sodelujejo z lokalnimi vrtci. Izvajajo predavanja in delavnice za starše in vzgojitelje ter različne dejavnosti za otroke v vrtcih.

Vsebine se lahko nanašajo na zdrave navade, prehrano in gibanje, skrb za ustno zdravje, osebno higieno, preprečevanje poškodb in druge vsebine. Za izvedbo dejavnosti v vrtcih se lahko obrnete na vaš center za krepitev zdravja.



## ČASOVNA PREMICA PREVENTIVNEGA PROGRAMA