

MAMINČIN PRŮVODCE

Pečujeme o dětské zdraví



Milé maminky,

narodilo se Vám miminko a ve Vašem životě nastávají převratné změny. Jsou spojené s mnoha mateřskými povinnostmi, ale zejména s radostí nad zdárným růstem Vašeho dítěte. Následující měsíce a roky bude péče o něj vyžadovat většinu Vašeho času, avšak odměnou Vám bude každý pokrok a úsměv na jeho tváři. Všeobecná zdravotní pojišťovna by Vám prostřednictvím brožury, kterou právě držíte v ruce, ráda usnadnila péči o Vaše dítě, abyste si mohly šťastné okamžiky jeho dětství vychutnávat s minimem starostí.

Následující text slouží jako ucelený přehled základních informací a rad, jak se správně starat o zdraví Vašeho potomka. Cílem této brožury je nejen pomoci Vám zorientovat se v problematice kojení, očkování či dětských nemocí, ale i být Vaším pomocníkem při řešení běžných starostí, jako je např. výběr vhodné autosedačky.



REGISTRACE NOVOROZENCE U ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY A U LÉKAŘE



Vaše dítě musí být přihlášeno ke zdravotnímu pojištění do osmi dnů od narození, a to u té zdravotní pojišťovny, u které jste v době porodu pojištěna Vy sama jako jeho matka. Přihlásit ho může jeho zákonný zástupce, případně i jiná osoba, která předloží občanský průkaz matky a rodný list dítěte. V případě, že do osmi dnů od narození dítěte nebudete mít k dispozici jeho rodný list, je třeba registraci provést co nejdříve po uplynutí této lhůty. Přihlášení novorozence ke zdravotní pojišťovně je povinné a nejsou za něj stanoveny žádné poplatky.

POZOR! Dítě je třeba přihlásit ke konkrétní zdravotní pojišťovně osobně, registraci nelze zařídit elektronickou cestou.

Své miminko byste měla rovněž co nejdříve zaregistrovat u praktického lékaře pro děti a dorost. Záležití přitom zcela na Vaší volbě, kterému lékaři svěříte zdraví svého miminka na starost. Podmínkou ovšem je, že má smlouvu se zdravotní pojišťovnou, u níž je dítě pojištěno. Vámi zvolený lékař Vás smí odmítnout pouze v případě, že je jeho kapacita již naplněna, nebo je-li Vaše bydliště příliš vzdálené (zejména s ohledem na návštěvní službu).

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY

Během prvního roku života absolvuje Vaše dítě celkem 9 preventivních prohlídek:

- první prohlídku provede Vámi zvolený lékař již do dvou dnů od Vašeho příchodu s dítětem z porodnice – pokud možno v domácím prostředí
- druhá prohlídka následuje ve 14 dnech věku, dále v 6 týdnech, ve 3. měsíci, ve 4.–5. měsíci, 6. měsíci, 8. měsíci, 10.–11. měsíci a ve 12. měsíci.

Následující preventivní prohlídky proběhnou v 18. měsíci věku, ve 3 letech a dále každé dva roky, až do 17 let. Poslední preventivní prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost se provádí před dovršením 19. roku.

JAK SPRÁVNĚ KOJIT

Mateřské mléko je pro Vaše miminko nejzdravější stravou a pro Vás zároveň nejdostupnějším a nejlevnějším zdrojem jeho výživy. Může se stát, že se Vám zpočátku kojení nebude dařit nebo se Vám bude zdát, že miminko nedostává z Vašeho mléka tolik výživy, kolik by mělo. Neztrácejte hlavu a vytrvejte, kojení se jistě brzy stane naprosto přirozenou a příjemnou součástí Vašich mateřských povinností. Pro začátek Vám nabízíme několik rad, jak správně kojit.

- Za den můžete kojit 8–12krát, a to podle potřeb dítěte, nikoli podle časového plánu.
- Pohodlně se oblečte. Ideální je oděv s rozepínáním vpředu. Vyhrnutý oděv může miminku i Vám při kojení překážet.
- Vhodně oblékejte i miminko. Je-li mu příliš teplo, může při sání usínat. Zároveň by samozřejmě nemělo prochladnout.
- Najděte si pro kojení klidné místo. Dítě by neměl rušit přílišný hluk. Pozor si dejte také na průvan.
- Pokud kojíte vsedě, vyberte si pohodlnou židli. Měla by být tak nízká, abyste nohama volně dosáhla na zem. Opěradlo má být vysoké, abyste si opřela celá záda. Pozor na opěrky na ruce, miminko se o ně může uhodit.
- Brzy zjistíte, jaká poloha je pro Vás nejvhodnější. Můžete se obložit polštáři, podložit polštářem miminko nebo můžete kojit vleže. Záleží na tom, co vyhovuje Vám.
- Myslete na to, že při kojení nesmí být mezi matkou a dítětem žádná překážka. Příkladávejte vždy dítě k prsu, nikoli prs k dítěti.
- Pokud má miminko problém se sáním, pokuste se omezit šidítka a dudlík. Pomůžete mu tak rozvinout sací reflex, koordinaci polykání a dýchání.



- Prs, ze kterého budete kojít, podpírejte všemi prsty a palec položte nad dvorec. Tlakem na prsní tkáň umožníte napřímení bradavky.
- Při kojení by se mělo břicho dítěte dotýkat břicha matky. Ucho, rameno a kyčle dítěte jsou v jedné linii, tak aby bradavka byla v úrovni úst.
- Dítě by mělo mít v ústech nejen bradavku, ale i co největší část dvorce. Pokud se kojenec pokouší sát pouze z bradavky, mléko nepoteče a navíc to pro Vás bude bolestivé.
- Sání dítěte podpoříte lehkým šimráním na bradičce nebo za uchem.
- Kojení Vás nesmí bolet, dítě musí volně dýchat. Nepřikládejte dítě k prsu, když křičí, protože při pláči směřuje jazyk dítěte k hornímu patru, tudíž se obtížněji přisává.
- Pokud z prsu teče příliš mnoho mléka najednou a dítě se zalyká, zkuste před kojením trochu mléka odstříknout.

JAK ODSTŘÍKÁVAT MLÉKO

Při nadbytečném nalití prsou, ve chvílích, kdy je maminka dočasně oddělena od dítěte, či pro tvarování bradavek s dvorcem je někdy nezbytné část mléka z prsou odstříknout. Pokud taková situace nastane, postupujte následovně:

- 1) Špičku palce položte na dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka mají být v jedné linii.
- 2) Zbývajícími prsty a dlaní téže ruky přitiskněte celý prs k hrudi. Nalitý prs můžete podložit dlaní druhé ruky.
- 3) Bradavku rytmicky stlačujte, až začne mléko odkapávat.
- 4) Odstříkávejte do pocitu úlevy v prsou.

Při odstříkávání mléka mějte vždy čisté a umyté ruce a nádobku na odstříkané mléko vyvařte.

Odstříkávání si můžete ulehčit přiložením teplého obkladu na prsa, nahřátím ve sprše či krouživou masáží prsou. Využít lze i mechanické nebo elektronické odsávačky.

PORANĚNÉ BRADAVKY

Může se stát, že dříve, než si osvojíte správnou techniku kojení, způsobí Vám miminko bolestivé trhlínky. V takovém případě nabízejte dítěti jako první méně bolestivý prs, použijte hojivě masti dostupné v lékárnách a bradavky nechávejte co nejčastěji volně na vzduchu. Využít lze i chrániče bradavek.

POVINNÁ OČKOVÁNÍ

Očkování dětí se řídí očkovacím kalendářem. Již od 9. týdne věku začíná cyklus pravidelného očkování. V České republice se v současné době povinně očkují děti proti následujícím infekčním chorobám:

- záškrť
- tetanus
- dávivý (černý) kašel
- onemocnění vyvolaná původcem Haemophilus influenzae typu B (způsobuje těžkou infekci dýchacích cest)
- dětská obrna
- virová hepatitida (žloutenka) typu B
- spalničky
- příušnice
- zarděnky.

Očkování proti záškrťu, tetanu, černému kašľi, hemofilovým infekcím, dětské obrně a žloutence typu B se zpravidla provádí jedinou očkovací látkou – hexavakcínou – ve čtyřech dávkách. Časový rozstup mezi prvními třemi dávkami je minimálně jeden měsíc. Čtvrtá dávka bývá aplikována mezi 11.–18. měsícem.

Pro Vaši lepší orientaci v povinném očkování zveřejňujeme očkovací kalendář. Najdete v něm kdy, v jakých intervalech a v kolika dávkách jsou jednotlivá očkování prováděna i jaká očkování může Vaše dítě absolvovat jako nepovinná.

DĚTSKÝ OČKOVACÍ KALENDÁŘ V ČR PLATNÝ OD 1. 1. 2014

Termín věk dítěte	Povinné očkování		Nepovinné očkování	
	Nemoc	Očkovací látka	Nemoc	Očkovací látka
od 4. dne do 6. týdne	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí s indikací)	BCG vaccine SSI		
od 6. týdne			Rotavirové nákazy	Rotarix, Rotateq (1. dávka)
od 9. týdne (2. měsíc)	Záškrť, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa, Hexacima (1. dávka)	Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (1. dávka)
			Rotavirové nákazy	Rotarix, Rotateq (2. dávka – za měsíc po 1. dávce)

3. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa, Hexacima (2. dávka – za měsíc po 1. dávce)	Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (2. dávka – za měsíc po 1. dávce)
			Rotavirové nákazy	Rotateq (3. dávka – za měsíc po 2. dávce)
4. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa, Hexacima (3. dávka – za měsíc po 2. dávce)	Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (3. dávka – za měsíc po 2. dávce)
11.–15. měsíc			Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (přeočkování)
15. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix (1. dávka)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix-Tetra (1. dávka)
do 18. měsíce	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa, Hexacima (4. dávka)		
21. až 25. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix (2. dávka – za 6–10 měsíců po 1. dávce)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix-Tetra (2. dávka)
5.–6. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel	Infanrix (přeočkování)		
10.–11. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	Boostrix polio (přeočkování)		
13. rok (jen dívky)			Onemocnění lidským papilomavirem (karcinom děložního čípku)*	Cervarix, Silgard (celkem 3 dávky)
14. rok (u neočkovaných v 10–11 letech)	Tetanus	Tetavax, Tetanol Pur (přeočkování)	Záškrt, tetanus, černý kašel	Boostrix, Adacel (přeočkování)

*nepovinné očkování hrazené za stanovených podmínek ze zdravotního pojištění

Zdroj: Česká vakcinologická společnost (www.vakcinace.eu)

DĚTSKÉ NEMOCI

Miminka a malé děti nemají ještě plně rozvinutý imunitní systém, a proto jsou zvlášť náchylné k různým druhům infekčních onemocnění, ať už virového či bakteriálního původu. Mnohým z těchto nemocí však můžete předejít preventivním posilováním dětské imunity. Nabízíme Vám několik praktických rad.

SPRÁVNÉ HYGIENICKÉ NÁVYKY

Od malička je třeba děti učit, aby si pravidelně myly ruce teplou vodou a mýdlem a při kýchání si zakrývaly nos a ústa papírovým kapesníkem, který poté vyhodí do koše. Stejně důležité však je, aby Vaše dítě přicházelo do kontaktu s čistými předměty, dudlíkem počínaje. Právě hygienickou nezávadnost dudlíku nejlépe zajistíte, pokud ho vyvaříte. Postačí k tomu hrnec s vodou, v níž necháte dudlík povařit 15–20 minut. Stejně můžete vyvařit dětskou láhev a další pomůcky. V otázce hygieny nicméně nepropadejte úzkostnému vyhýbání se všem možným zdrojům bakterií, zvlášť když už miminko není úplně malé. Dítě si pak nevytváří potřebnou obranyschopnost.

ANI ZIMA, ANI HORKO

Dítě byste vždy měla oblékat úměrně k teplotě vzduchu a k aktivitě, které se bude věnovat. Nemělo by mu být ani příliš horko, ani zima. Systém termoregulace se u malých dětí teprve vyvíjí, takže se snáze přehřejí nebo naopak prochladnou. Nejlepším principem v oblékání je vrstvení. První vrstva na těle dítěte by mu měla být příjemná a měla by odvádět pot a udržovat teplo. Vhodné je proto zvolit funkční termoprádlo. Druhá vrstva tepelně izoluje a pohlcuje vlhkost. Třetí vrstva pak chrání proti větru, dešti a udržuje dítě v teple. V zimě nezapomínejte na rukavice, čepici, šálu a kvalitní obuv. Obecně se můžete řídit pravidlem, že jedna vrstva navíc je lepší, než o jednu vrstvu méně.

MÍRNÉ OTUŽOVÁNÍ

Postupným otužováním dítěte rovněž přispíváte ke zlepšení jeho imunity. Mezi základní otužovací procedury patří pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu. Pokud není velký mraz nebo úporné teplo, je ideální chodit s miminkem ven dvakrát denně na jednu hodinu. Důležitý je pro dítě také spánek ve vyvětrané místnosti. Vhodná teplota místnosti na spaní se pohybuje okolo 18 °C, ve dne by pak teplota měla být v rozmezí 20 až 22 °C.



ZDRAVÁ A PESTRÁ STRAVA

Není pochyb o tom, že až do 6. měsíce je nejpřirozenější výživou pro dítě výlučně mateřské mléko. Kojit však můžete i déle, v kombinaci s postupným zaváděním nemléčné stravy, až do 2 či 3 let. Dětská strava by měla být obecně zdravá, pestrá, vyvážená, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, polotučné mléčné výrobky a kvalitní zdroje bílkovin, jako jsou ryby či drůbež. Chybět by v dostatečném množství neměly vitamíny A, B, C a D. Děti by měly jíst pravidelně 5krát až 6krát denně. Obzvlášť také dbejte na dostatečný pitný režim.

ÚČINNÁ LÉČBA

I přes veškerou snahu o dodržování zdravé životosprávy se pravděpodobně dříve nebo později stane, že Vaše dítě dostane rýmu, kašel nebo horečku. Nezoufejte. S našimi radami nemoc jistě brzy vyléčíte. Ke zdárnému a rychlému uzdravení při běžných infekčních chorobách je důležité udržovat dítě v klidu a teple na lůžku a zajistit mu dostatečný přísun tekutin a živin. Vhodné jsou dětské bylinkové čaje a vitamíny ve formě čerstvého ovoce a zeleniny. Pokud má dítě rýmu, mělo by co nejčastěji smrkat, aby zánět nepostoupil do vedlejších nosních dutin, u kojenců používejte odsávačku. Je-li dítě nemocné déle než 3 dny a jeho stav se nelepší, nebo se vyskytnou jakékoli komplikace, zajděte s ním k lékaři. Lékaře navštivte vždy, pokud se jedná o onemocnění kojenců.

V případě zvýšené teploty či horečky je třeba bedlivě sledovat jejich průběh. Horečkou rozumíme vzestup tělesné teploty nad 38,5 °C (měřeno v konečnicku). Od 37,5 °C do 38,5 °C mluvíme o zvýšené teplotě. Pozor! Teplota v konečnicku je vyšší než teplota měřená v podpaží o 0,5 °C, proto v porovnání s měřením v podpaží tento rozdíl odečítáme. Výjimku tvoří novorozenci a kojenci do 6 týdnů věku, u nichž teplotní rozdíl neodečítáme a jejichž normální teplota v konečnicku je 36,5 °C až 37,2 °C.

Do 38 °C teplotu není třeba ovlivňovat, když však přesáhne 38 °C, trvá déle než 3 dny, je spojena s dalšími příznaky (vyrážka, mramorová kůže, zvracení, ochablost, poruchy hybnosti, křeče, ztuhlá šíje, dítě dostatečně nepřijímá tekutiny apod.), či je dítě mladší 3 měsíců, vyhledejte lékaře. Po konzultaci s ním lze teplotu snižovat doporučenými zábalami, ochlazováním nebo v přiměřené dávce podat léky na snížení teploty, jež jsou vhodné pro daný dětský věk. Dávky léků u dětí jsou určovány dle jejich hmotnosti. Je třeba mít na zřeteli, že dítě není zmenšený dospělý a že dětský organismus reaguje na mnoho podnětů odlišně než dospělý.

PÉČE O DĚTSKÉ ZOUBKY

Ačkoli se může zdát, že péče o mléčné zoubky malých dětí je tak trochu zbytečná, opak je pravdou. Předčasná ztráta mléčných zubů totiž nepříznivě ovlivňuje prořezávání zubů stálých.

Odborníci se shodují, že první „čištění zoubků“ by mělo nastat ve chvíli, kdy se miminku proreže první zub, tedy zhruba mezi 4. a 6. měsícem života. První návštěva dětského zubního lékaře by pak měla následovat nejpозději do jednoho roku věku dítěte.

Až do doby, kdy má dítě prořezaných prvních osm zoubků (čtyři nahoře a čtyři dole), je vhodné zoubky čistit tzv. prstáčkem (gumový návlek). K tomuto účelu však dobře poslouží i obyčejná navlhčená vata, kterou dvakrát denně promasírujete dítěti dásně a zoubky otřete.

Asi kolem 9. měsíce, kdy začínají dětem růst stoličky, můžete začít zoubky čistit dětským kartáčkem. Ten by měl splňovat tři zásadní kritéria: mít co nejmenší hlavičku a rovně zastřižené a velice měkké štětiny. Na kartáček lze nasadit ještě ochranný terčík, který zabrání tomu, abyste při čištění zoubků zajela dítěti příliš hluboko do krku.

K čištění zoubků u velmi malých dětí zcela postačí čistá voda nebo přírodní pasty pro nejménší, které neobsahují žádný fluor ani syntetické látky. S používáním dětské fluoridové zubní pasty je vhodné začít, až když se dítě naučí samo plivat, aby si polykáním pasty neuškodilo.

Mějte na paměti, že děti do 6 až 7 let většinou nejsou schopné si správně vyčistit zuby samy. Až do školního věku byste jim tedy měla se správnou ústní hygienou pomáhat. To nicméně neznamená, že do rukou dítěte kartáček předáte až v tomto věku. Držet ho a pohybovat s ním v ústech dokáže už dvouleté dítě. Zoubky mu však pokaždé ještě přečistěte. Aby se dítě naučilo čistit zuby zcela samo, je nejlépe čistit si je spolu s ním a učit ho nápodobou. Samostatně to zvládne ve chvíli, kdy si vydrží čistit zuby dvě až tři minuty za Vaší asistence a zubař při prohlídce nenajde žádný kaz.

VÝBĚR VHODNÉ AUTOSEDAČKY

Auto je pro rodiče každého dítěte vítaným pomocníkem při zařizování každodenních povinností. Při dnešním hektickým silničním provozu je však třeba řídit se zvýšenou opatrností, obzvláště pokud v autě převážíte dítě. Správnou volbou bezpečné autosedačky můžete v případě nehody předejít vážnému úrazu svého dítěte nebo mu dokonce zachránit život.

V České republice je zákonem stanoveno, že pro převoz dítěte v autě musíte využívat autosedačku, pokud jeho výška nedosáhne 150 cm a hmotnost 36 kg. Klasický tříbodový pás by totiž menší děti bez autosedačky mohl při nárazu uškrtit.

Určujícím kritériem při výběru vhodné autosedačky je váha dítěte¹, avšak pozor, kdykoli začne dítě přerůstat horní hranu autosedačky, je třeba pořídit větší. Na základě kritéria váhy se autosedačky dělí do 4 kategorií.



¹ Na trhu se již objevují první výrobky homologované podle nové směrnice i-Size (ECE R129), které se dělí na skupiny podle výšky dítěte. Zatím to jsou pouze vlastními pásy vybavené autosedačky pro děti vysoké od 67 do 105 cm – odpovídají skupině 0+ a I, což jsou autosedačky pro děti vážící do 18 kg nebo ve věku přibližně do čtyř let.

KATEGORIE 0+: OD VÁHY PŘI NAROZENÍ DO 13 KG PRO NESEDÍCÍ KOJENCE DO CCA 1 ROKU

Jedná se o autosedačky ve tvaru skořepiny, v nichž miminko pololeží a upoutáno je 3bodovými výškově nastavitelnými polstrovanými pásy s centrálním utahováním. Tyto autosedačky se montují na přední nebo zadní sedadlo proti směru jízdy. Pokud je autosedačka umístěna na předním sedadle, musí být na sedadle spolujezdce vypnut airbag.

Ve výbavě mohou mít snímatelný prací potah, adaptér, díky němuž lze autosedačku připevnit na kočárkové podvozky (velmi praktické pro jízdy do města, kdy musíte s dítětem v autosedačce urazit kus cesty pěšky), pevnou základnu pro snadnější a rychlejší připevnění ve vozidle, podhlavník (velmi výhodné pro pevnější polohu hlavičky dítěte), sluneční stříšku, nastavitelný úhel sezení. Rovněž je možno si dokoupit síťku proti hmyzu, pláštěnku, nánožník nebo fusak (využijete spíše u miminek narozených na podzim a v zimě).

KATEGORIE I: 9–18 KG PRO DĚTI PŘIBLIŽNĚ DO 4 LET, KTERÉ JIŽ SAMOSTATNĚ SEDÍ

Autosedačky kategorie I se montují na zadní sedadlo běžnými bezpečnostními pásy nebo pomocí systému úchytek ISOFIX, kterými je dnes vybavena většina aut (povinně od roku výroby 1999). Dítě je v autosedačce připoutáno 5bodovými výškově nastavitelnými polstrovanými pásy s centrálním utahováním.

Některé jsou polohovatelné, snadno se upevňují do auta, velmi dobře drží na sedačce pomocí přitlačné lišty, mají snímatelný prací potah. Lze k nim dokoupit hrací pultík, držák na pití či podhlavník.

KATEGORIE II: 15–25 KG PRO DĚTI PŘIBLIŽNĚ DO 6 LET

KATEGORIE III: 22–36 KG, CCA DO 11 LET

Autosedačky pro kategorii II a III se montují na zadní sedadlo a dítě je v nich připoutáno autopásy, některé však mají 5bodové nastavitelné pásy. Skládají se z opěrky hlavy, opěrky zad a podsedačky, který lze používat samostatně jen u kategorie III. Mohou mít nastavitelnou šířku sedačky i opěrky zad a lze je naklápět. Součástí jsou i opěrky na ruce a někdy i opěrky pro nohy.

Existují i univerzální autosedačky zahrnující více věkových a váhových kategorií. Sice tak vydrží déle, ale podle posledních výzkumů jsou méně účinné a méně bezpečné než autosedačky pro danou váhovou kategorii.

Všechny autosedačky musí splňovat evropskou normu ECE 44 a mají být označeny zkušebním štítkem ECE. Svým tvarem a po technické stránce musí být vhodné do Vašeho automobilu – uvedeno na zkušební značce sedačky.

Obecně lze doporučit vybírat autosedačku se zvýšenou ochranou proti bočnímu nárazu. Ne všechny autosedačky jsou konstruovány i na boční náraz, přitom právě k němu dochází poměrně často. Rovněž zvažte, zda kupovat již použité autosedačky. Nikdy totiž nevíte, v jakém jsou stavu a jestli již nějaký náraz nezažily.



VÍCE INFORMACÍ:

Informační centrum VZP ČR | Orlická 4/2020,
130 00 Praha 3 | Infolinka: 952 222 222 | e-mail: info@vzp.cz
www.vzp.cz

MP-B/1/2015