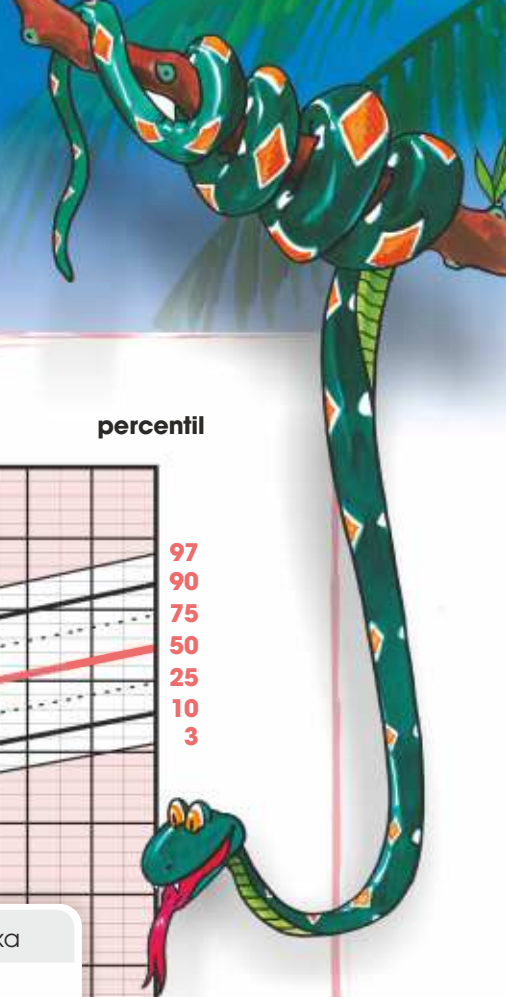


# Tělesná délka

Jméno a příjmení dítěte:

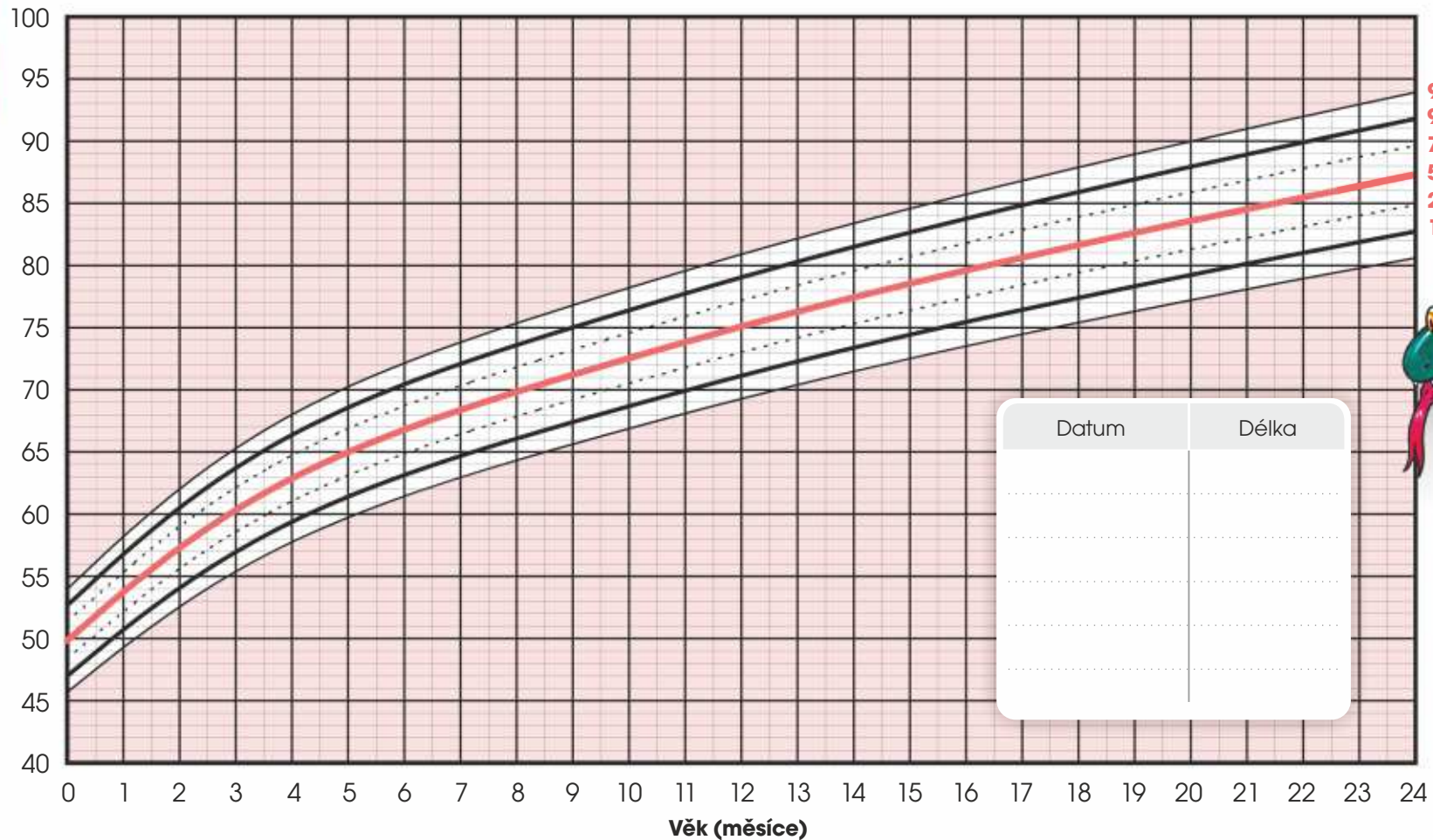
Datum narození:



## Dívky 0 – 24 měsíců

Tělesná délka (cm)

percentil



# Tělesná délka

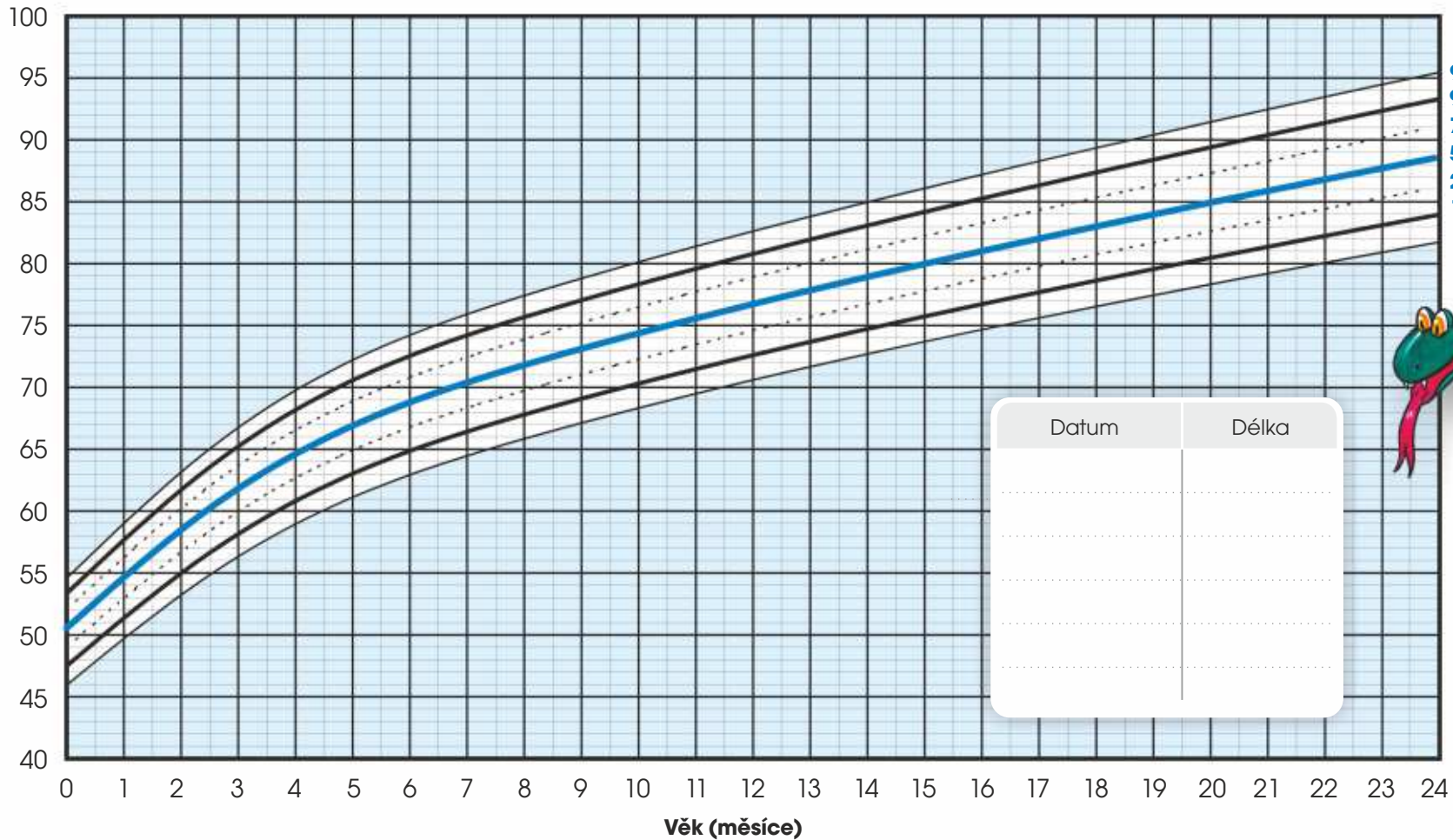
Jméno a příjmení dítěte:

Datum narození:

## Chlapci 0 – 24 měsíců

Tělesná délka (cm)

percentil



# Informace pro vás

**Percentilové růstové grafy** jsou uživatelsky nejpřínosnější i nejoblíbenější podobou růstových norem. Každému dětskému lékaři, ale také rodičům, by měly tyto grafy pomoci průběžně hodnotit všechna základní růstová data dítěte od narození až do jeho osmnácti let. V těchto grafech lze současně zhodnotit, zda dítě roste podle svého růstového dědičného potenciálu či nikoliv. Z tohoto důvodu je potřeba do grafů zaznamenat rovněž výšku matky a otce.<sup>1</sup>

Vodorovná osa (osa „X“) percentilového grafu vyjadřuje věk v letech. Svislá osa (osa „Y“) tělesnou výšku v centimetrech. Prostřední tučná křivka, zvaná 50. percentil ukazuje v jednotlivých letech růst dítěte, které má střední tělesnou výšku. Pokud je dítě se svou výškou na 50. percentilu, 50 % stejně starých dětí je větších a 50 % je menších.

Číslo percentilu vyjadřuje, jaké procento dětí má tělesnou výšku nižší než vymezuje příslušná křivka. Tedy pokud se vaše dítě nachází na 25. percentilu, znamená to, že pouze 25 % dětí stejného věku je menších a z toho zároveň vyplývá, že 75 % dětí stejného věku je větších.

Pásmo střední tělesné výšky je vymezeno plochou mezi 25. a 75. percentilem. V rozmezí tohoto pásma se nachází polovina dětí.

Děti s malou výškou se nacházejí pod 3. percentilem.

Percentilový graf také slouží k dlouhodobému sledování růstu. Zdravé dítě obvykle mezi druhými narozeními a začátkem puberty svoje pásmo v grafu tělesné výšky nemění. Rovnoměrný růst podél určité křivky grafu je u dítěte nejlepším důkazem jeho dlouhodobého příznivého zdravotního stavu.<sup>2</sup>

## Předpokládaná tělesná výška v dospělosti<sup>2</sup>

Při výpočtu se vychází ze skutečnosti, že rozdíl průměrné výšky mezi dospělými muži a ženami činí 13 cm. Rodič téhož pohlaví (otec/syn, matka/dcera) předává dítěti vlohu, která odpovídá jeho vlastní výšce, rodič opačného pohlaví dítěte (otec/dcera, matka/syn) vlohu o 13 cm zvyšuje (matka/syn) nebo snižuje (otec/dcera).

Jak tedy spočítáme, jakou vlohu pro tělesnou výšku v dospělosti jsme dítěti předali?

K tělesné výšce rodiče téhož pohlaví (otec/syn, matka/dcera) přičteme výšku druhého rodiče zvětšenou (u chlapců) nebo zmenšenou (u dívek) o 13 cm a součet vydělíme dvěma. Získáme nejpravděpodobnější dospělou výšku dítěte. Pokud k této výšce přičteme 8,5 cm a stejný počet i odečteme, vznikne rozmezí, do jakého doroste naše dítě s pravděpodobností 95%.

**Předpokládaná tělesná výška v dospělosti u chlapců = (výška otce + (výška matky + 13 cm)) / 2 = výsledek ± 8,5 cm**

**Předpokládaná tělesná výška v dospělosti u dívek = (výška matky + (výška otce - 13 cm)) / 2 = výsledek ± 8,5 cm**

### Příklad:

Pepinova maminka měří 164 cm a tatínek 176. Pravděpodobnou výšku v dospělosti u Pepina spočítáme následovně:

$$176 + (164 + 13) = 353$$

$$353 : 2 = 176,5$$

$$176,5 + 8,5 = 185$$

$$176,5 - 8,5 = 168$$

Předpokládaná výška v dospělosti u Pepina bude 176,5 cm. S 95% pravděpodobností doroste do výšky mezi 168 až 185 cm.

Uvedený výpočet je sice spolehlivý, avšak přináší výsledek, se kterým se nemusíte spokojit. Další možností jak odhadnout budoucí tělesnou výšku je pomocí percentilového grafu. Pro tento odhad se doporučuje použít výšku dítěte ve věku od 2 do 10 (u chlapců 11) let.

### A jak na to jednoduše s percentilovým grafem?

Od bodu, který vyznačuje současnou výšku dítěte, protáhneme myšlenou křivku souběžně s nejbližší percentilovou křivkou až na pravý okraj grafu do věku 18 let. Místo, kde tato myšlená křivka protne pravý okraj grafu, naznačuje pravděpodobnou výšku dítěte v dospělosti.

[www.rustovyhormon.cz](http://www.rustovyhormon.cz)

**Mějte zdravý růst dětí pod kontrolou.  
My vám s tím rádi pomůžeme.**