Sách Hướng Dẫn Hành Trình Bắt Đầu Chăm Sóc Con

Hướng dẫn về Tiêm phòng và các Cột mốc từ Sơ sinh đến 2 Tuổi rưỡi

SAN BERNARDINO COUNTY Public Health

IEHP Inland Empire Health Plan

MOLINA HEALTHCARE

Bên trong có gì?

Thông tin Chung

Thông tin về Trẻ nhỏ 3

Bảo hiểm Chăm sóc Sức khỏe 7

Thăm khám Sức khỏe Trẻ em 9

Tuần Sinh

Tại Bệnh viện 11

Tuần Đầu tiên của Trẻ 13

Thăm khám Sức khỏe Trẻ sơ sinh

1 Tháng tuổi 16

2 Tháng tuổi 19

Sàng lọc Thính lực 22

4 Tháng tuổi 25

6 Tháng tuổi 28

Khám Răng miệng cho Trẻ sơ sinh 31

9 Tháng tuổi 32

12 Tháng tuổi 35

Thăm khám Sức khỏe Trẻ nhỏ

15 Tháng tuổi 38

18 Tháng tuổi 41

2 Tuổi (24 Tháng tuổi) 44

2 Tuổi Rưỡi (30 Tháng tuổi) 47

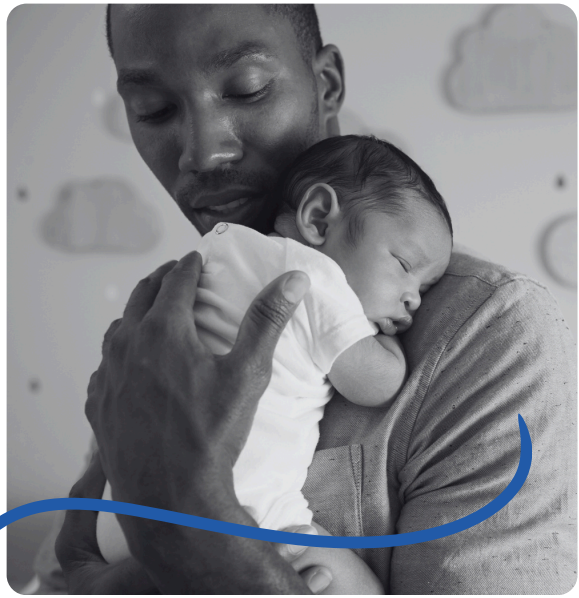
Nguồn trợ giúp

Nha khoa 50

Chuyên chở 51

Phụ lục 53

Phần Ghi chú 56



Thông tin về Trẻ sơ sinh

Tên của Trẻ:

Ngày sinh và Giờ sinh của Trẻ:

Nhóm Máu của Trẻ (khoanh tròn một lựa chọn)

A cộng (*A+*)	B trừ (*B-*)	O cộng (*O+*)
A trừ (*A-*)	AB cộng (*AB+*)	O trừ (*O-*)
B cộng (*B+*)	AB trừ (*AB-*)	

Chứng dị ứng của Trẻ (nếu có):

Vết bớt (nếu có):

Lưu ý rằng vết bớt có thể thay đổi theo thời gian.

Thông tin về Bác sĩ

Tên của Bác sĩ:

_____

Địa chỉ Văn phòng Bác sĩ:

_____

_____

_____

Số điện thoại của Văn phòng Bác sĩ:

_____

Đường dây Cấp cứu của Văn phòng Bác sĩ:

_____

_____

Quý vị Muốn Chuẩn bị cho Tình huống Cấp cứu?

Tìm hiểu về hồi sức tim phổi (CPR) cho trẻ sơ sinh trong vòng vài phút thông qua ứng dụng Tương tác AHA Infant CPR Anytime®. Quét Mã QR để tìm hiểu thêm.

Theo dõi sự Phát triển của Con Quý vị

Sử dụng bảng để theo dõi chiều cao và cân nặng ở mỗi lần thăm khám.

Tuổi	Chiều dài/Chiều cao	Cân nặng
Khi Sinh		
1 Tháng Tuổi		
2 Tháng Tuổi		
4 Tháng Tuổi		
6 Tháng Tuổi		
9 Tháng Tuổi		
12 Tháng Tuổi		
15 Tháng Tuổi		
18 Tháng Tuổi		
24 Tháng Tuổi		
30 Tháng Tuổi		

Theo dõi các lần khám sắp tới của con quý vị

Sử dụng bảng này để theo dõi lần khám bác sĩ tiếp theo của con quý vị.

Lần khám sức khỏe định kỳ cho trẻ	Ngày và giờ hẹn khám
Lần khám khi trẻ được 1 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 2 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 4 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 6 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 9 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 12 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 15 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 18 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 24 tháng tuổi	
Lần khám khi trẻ được 30 tháng tuổi	

Bảo hiểm Sức khỏe cho Trẻ nhỏ

Thật tốt khi biết rằng em bé mới sinh của quý vị thường được bảo hiểm y tế đài thọ trong tháng sinh và tháng tiếp theo. Tuy nhiên, sau đó, quý vị sẽ cần thêm con vào một chương trình bảo hiểm riêng của con.

Ghi danh Trẻ vào Medi-Cal

Hãy gọi cho văn phòng Medi-Cal tại địa phương của quý vị để ghi danh cho con quý vị. Nếu quý vị có Medi-Cal, quý vị có thể thêm con quý vị vào hồ sơ của quý vị.

Quận San Bernardino

Gọi: **877-410-8829**

Tìm văn phòng quận của quý vị:

wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office

Lập tài khoản trực tuyến:

www.BenefitsCal.com

Quận Riverside

Gọi: **877-410-8827**

Tìm văn phòng quận của quý vị:

rivcodpss.org/office-locations/more-locations

Chương trình Medi-Cal Quận San Bernardino

Gọi điện thoại hoặc quét mã QR bên dưới:

Inland Empire Health Plan - IEHP

800-440-4347

TTY/TDD **(800) 718-4347**

www.iehp.org/en/browse-plans/medi-cal

Kaiser Permanente

855-839-7613 (Tiếng Anh)

800-788-0616 (Tiếng Tây Ban Nha)

TTY/TDD **711**

KP.org/medi-cal

Molina Healthcare

888-665-4621

TTY/TDD **800-479-3310**

bit.ly/4oBCzfM

Để tìm hiểu thêm về một Chương trình Bảo hiểm Y tế của Medi-Cal, hãy gọi Health Care Options theo số **1-800-430-4263** hoặc truy cập **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov**. Người dùng TTY xin gọi **1-800-430-7077.**

Các câu hỏi chung mà Quý vị có thể Hỏi

Bác sĩ của con quý vị muốn giải đáp thắc mắc của quý vị trước. Những buổi khám sức khỏe này là thời điểm tuyệt vời để hỏi về tình hình phát triển, hoạt động và cảm xúc của con quý vị.

Các Câu Hỏi Chung

- Con tôi có đang được tiêm đủ vắc-xin không?
- Con tôi có mức cân nặng khỏe mạnh không?
- Làm thế nào để đảm bảo con đang ăn đủ?
- Làm thế nào để đảm bảo con đang ngủ một cách an toàn và ngủ đủ giấc?
- Làm thế nào để tôi giúp con học nói?
- Tôi nên đọc cho con nghe những cuốn sách nào?
- Con tôi xem màn hình điện thoại, ti-vi có được không? Nên xem trong bao lâu?
- Làm thế nào để tôi vệ sinh răng cho con?
- Tôi nên làm gì nếu con tôi bị bệnh?
- Làm thế nào để tôi liên hệ với bác sĩ hoặc y tá khi văn phòng đóng cửa?

Sách hướng dẫn tiện lợi này có phần ghi chú. Quý vị hãy mang theo khi đến thăm khám với bác sĩ.

Lợi ích của việc Thăm khám Sức khỏe Trẻ em

1. **Phòng ngừa:** Vắc-xin giúp con quý vị không bị mắc bệnh. Vui lòng hỏi bác sĩ của con quý vị về việc ăn uống lành mạnh và an toàn khi ở nhà.

2. **Theo dõi sự Tăng trưởng và Phát triển:** Kiểm tra xem con quý vị đã lớn lên bao nhiêu kể từ lần khám gần nhất. Vui lòng trao đổi với bác sĩ của con quý vị về các cột mốc, việc học và kỹ năng xã hội.

3. **Nêu lên mối Quan ngại:** Lên danh sách các chủ đề để trao đổi với bác sĩ của con quý vị. Danh sách có thể bao gồm hành vi, giấc ngủ, việc ăn uống hoặc hòa hợp với các thành viên khác trong gia đình. Chọn ra 3-5 câu hỏi hàng đầu. Đặt câu hỏi khi bắt đầu buổi thăm khám.

4. **Tiếp cận Theo nhóm:** Các buổi thăm khám định kỳ giúp quý vị, con quý vị và bác sĩ xây dựng lòng tin và cùng nhau phối hợp.

Quận San Bernardino và các chương trình bảo hiểm y tế tại địa phương **KHÔNG** chia sẻ thông tin cá nhân của quý vị với các viên chức di trú.

Hàng tháng, theo luật định, Sở Dịch Vụ Y Tế California gửi các thông tin cơ bản về Medi-Cal (như tên, địa chỉ và ngày sinh của quý vị) đến chính phủ liên bang. Đây là một phần thường lệ trong cách thức hoạt động của Medi-Cal.

Tuần Sinh
Tại Bệnh viện

Tuổi	**Sơ sinh** (khi sinh, trong thời gian ở bệnh viện)
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu • Kiểm tra sức lực cơ • Kiểm tra hông • Xét nghiệm máu sơ sinh **Khám sàng lọc** • Thính giác • Bilirubin • Bệnh tim mạch **Tiêm phòng** • Virus Hợp bào Hô hấp - RSV, nếu chưa tiêm vắc-xin trước khi sinh • Viêm gan B (HepB): mũi đầu tiên

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Tại Bệnh viện

Các cột mốc quan trọng (khi sinh)	
• Nhìn vào mắt cha mẹ • Bình tĩnh khi được bế • Khóc hoặc có biểu cảm không vui và chuyển động để thể hiện sự không thoải mái • Chuyển động hoặc bình tĩnh khi nghe giọng nói của cha mẹ	• Luôn nắm tay • Tự động cầm nắm các đồ vật • Di chuyển tay và chân nhanh (phản xạ Moro Kinh ngạc/Giật mình) khi phản ứng với tiếng ồn lớn

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Tuần Sinh
Tuần Đầu

Tuổi	**Tuần Đầu** (thăm khám lần đầu sau sinh)
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu • Kiểm tra sức lực cơ • Kiểm tra hông • Xét nghiệm máu sơ sinh (nếu chưa thực hiện ở bệnh viện) **Khám sàng lọc** • Thính giác **Tiêm phòng** • HepB - mũi đầu tiên, nếu chưa hoàn thành ở bệnh viện

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Hãy nhớ:

- Mang theo giấy tờ từ bệnh viện

Hãy nghĩ xem:

- Gia đình có cần sự hỗ trợ hay có nhu cầu gì không?
- Có vấn đề gì trong việc cho trẻ bú, dỗ dành trẻ hay tương tác với trẻ hay không?

Tuần Đầu

Các cột mốc quan trọng (tuần một)	
• Bình tĩnh lại khi nghe giọng nói của quý vị • Ngẩng đầu trong thời gian ngắn khi nằm sấp • Luôn nắm tay	• Di chuyển tay và chân nhanh (phản xạ Moro Kinh ngạc/Giật mình) khi phản ứng với tiếng ồn lớn

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Tuần Đầu

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Phần Ghi chú:

Thăm khám Sức khỏe Trẻ sơ sinh
Thăm khám 1 Tháng tuổi

Tuổi	Một tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu • Kiểm tra lực cơ • Xét nghiệm máu sơ sinh • Kiểm tra hông **Khám sàng lọc** • Thính giác **Tiêm phòng** • RSV: nếu không tiêm vắc-xin trước sinh • HepB: mũi thứ hai
Bác sĩ của Quý vị Có thể Hỏi	• Gia đình quý vị có cần giúp đỡ trong việc chăm sóc em bé không. • Quý vị có đủ thức ăn, có nhà ở cố định và cảm thấy an toàn không. • Quý vị hoặc người mẹ cảm thấy lo lắng hoặc buồn bã không. • Quý vị hoặc người mẹ có cần hỗ trợ quản lý cảm xúc không. • Con quý vị tương tác với quý vị hoặc hoạt động như thế nào. • Con quý vị ngủ ở đâu vào ban đêm.

Thăm khám 1 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Các cột mốc quan trọng (ở một tháng tuổi)	
• Nhìn theo quý vị • Tự an ủi bằng cách đặt tay lên miệng • Quấy khi buồn chán • Bình tĩnh khi được bế hoặc được nói chuyện • Nhìn vào đồ vật trong thời gian ngắn	• Yên lặng khi lắng nghe giọng nói của quý vị • Khóc khi đói hoặc mệt • Di chuyển cả tay và chân cùng nhau • Ngón tay hơi mở ra lúc ngủ nghỉ

Câu hỏi dành cho bác sĩ của quý vị:

- Để con tôi ngủ trong thời gian dài hơn vào ban đêm có được không?
- Con tôi nên nằm sấp trong bao lâu?
- Câu hỏi về phân của trẻ hoặc số lần thay tã.
- Câu hỏi về việc cho trẻ bú sữa.
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi.

Thăm khám 1 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Thăm khám 2 Tháng tuổi

Tuổi	Hai tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu • Kiểm tra lực cơ • Kiểm tra hông **Khám sàng lọc** • Thính giác **Tiêm phòng** • HepB: mũi thứ hai, nếu chưa tiêm trong tháng đầu • Vi-rút Rota: mũi đầu tiên • Bạch hầu, uốn ván, ho gà vô bào (DTaP): mũi đầu tiên • Vi khuẩn Haemophilus influenza tuýp B (Hib): mũi đầu tiên • Liên hợp phế cầu khuẩn (PCV): mũi đầu tiên • Bại liệu bất hoạt (IPV) - mũi đầu tiên
Bác sĩ của Quý vị Có thể Hỏi	• Nếu con quý vị có uống gì khác ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức bổ sung sắt, trẻ có thể bị thiếu máu. • Về việc thực hành giấc ngủ an toàn. • Về các vấn đề an toàn khác, như mặc quá nhiều quần áo hoặc sử dụng ghế ngồi xe hơi.

Thăm khám 2 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Các cột mốc quan trọng (ở hai tháng tuổi)	
• Bình tĩnh lại khi được bế hoặc được nói chuyện • Nhìn mặt quý vị • Có vẻ vui khi nhìn thấy quý vị • Cười khi quý vị nói hoặc cười • Tạo ra các âm thanh khác ngoài tiếng khóc • Phản ứng với tiếng ồn lớn	• Quan sát quý vị khi quý vị di chuyển • Nhìn đồ chơi trong vài giây • Ngẩng đầu lên khi nằm sấp • Di chuyển cả hai tay và hai chân • Mở bàn tay trong thời gian ngắn

Câu hỏi dành cho bác sĩ của quý vị:

- Con tôi nên nằm sấp trong bao lâu?
- Những đồ chơi nào có thể giúp con học và phát triển?
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi.

Thăm khám 2 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Khám sàng lọc Thính lực

Em bé của bạn sẽ được kiểm tra thính lực khi được hai tháng tuổi và 15 tháng tuổi. Trong thời gian này, thính lực của em bé có thể giảm dần hoặc giảm đột ngột.

Sử dụng danh sách kiểm tra này để xem tình trạng thính giác của trẻ.
Nếu con quý vị thiếu hai mục bất kỳ so với độ tuổi, hãy gọi cho bác sĩ.

Mức Tuổi	Nghe và Hiểu
Sơ sinh đến ba tháng tuổi	☐ Giật mình khi nghe thấy tiếng ồn lớn, đột ngột trong phạm vi 3 feet. ☐ Bình tĩnh khi nghe giọng nói quen thuộc, thân thiện. ☐ Thức giấc khi quý vị nói hoặc tạo tiếng động ở gần.
Ba đến sáu tháng tuổi	☐ Nhìn xem tiếng động phát ra từ đâu. ☐ Sợ khi nghe giọng nói giận dữ. ☐ Cười khi có người nói chuyện cùng. ☐ Thích chơi với đồ chơi hoặc đồ vật tạo tiếng động.

Khám sàng lọc Thính lực

Mức Tuổi	Nghe và Hiểu
Sáu đến chín tháng tuổi	☐ Quay đầu và nhìn quý vị khi quý vị nói giọng nhỏ nhẹ. ☐ Vẫy tay khi quý vị nói “bai-bai”. ☐ Dừng lại một chút khi quý vị nói “không-không”. ☐ Nhìn đồ vật hoặc bức tranh khi có người nói về đồ vật đó.
Chín đến 12 tháng tuổi	☐ Chỉ tay hoặc nhìn vào đồ vật hoặc người quen thuộc khi được yêu cầu. ☐ Có vẻ buồn khi bị la. ☐ Làm theo chỉ dẫn (“Mở miệng ra”, “Đưa mẹ trái bóng”). ☐ Nhảy và tạo ra âm thanh theo nhạc.
12 đến 18 tháng tuổi	☐ Chỉ vào các bộ phận trên cơ thể (tóc, mắt, mũi, miệng) khi được yêu cầu. ☐ Mang đồ vật đến chỗ quý vị khi được yêu cầu. ☐ Nghe và biết âm thanh đến từ căn phòng khác hoặc từ bên ngoài.

Khám sàng lọc Thính lực

Mức Tuổi	Nghe và Hiểu
18 đến 24 tháng tuổi	☐ Hiểu các câu hỏi có-không đơn giản. ☐ Hiểu các cụm từ đơn giản chứa các từ như “trong” (ví dụ: “trong cốc”). ☐ Thích được đọc sách cho nghe và chỉ vào tranh ảnh khi được yêu cầu.
24 đến 30 tháng tuổi	☐ Hiểu các từ như “không làm nữa” hoặc “không phải bây giờ”. ☐ Có thể lấy đồ vật theo kích cỡ (lớn hoặc nhỏ). ☐ Làm theo chỉ dẫn đơn giản, như “Lấy giày và tất của con”.

Quý vị hiểu con mình hơn bất kỳ ai. Nếu quý vị cho rằng con mình có thể không nghe tốt, hãy yêu cầu bác sĩ tiến hành kiểm tra thính lực.

Thăm khám 4 Tháng tuổi

Tuổi	Bốn tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu **Khám sàng lọc** • Thiếu máu **Tiêm phòng** • RSV: nếu không nhận được • Vi-rút Rota: mũi thứ hai • DTaP: mũi thứ hai • Hib: mũi thứ hai • PCV: mũi thứ hai • IPV (Bại liệt): mũi thứ hai
Bác sĩ của Quý vị Có thể Hỏi	• Nếu con quý vị đang uống gì khác ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức bổ sung sắt, trẻ có thể bị thiếu máu. • Quý vị hoặc người mẹ đang cảm thấy như thế nào. • Quý vị hoặc người mẹ có cảm thấy lo lắng hoặc buồn bã không. • Con quý vị đang phát triển và đạt các cột mốc như thế nào.

Thăm khám 4 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Các cột mốc quan trọng (ở bốn tháng tuổi)	
• Cười để thu hút sự chú ý của quý vị • Cười khúc khích • Nhìn quý vị, di chuyển hoặc tạo âm thanh để thu hút sự chú ý từ quý vị • Tạo âm thanh “ooooo” hoặc “aahhh” Quay đầu về phía có giọn nói của cha mẹ • Há miệng khi nhìn thấy vú hoặc bình sữa, nếu đói	• Nhìn bàn tay một cách thích thú • Giữ đầu ổn định mà không cần hỗ trợ • Giữ đồ chơi khi đồ chơi đặt vào tay • Dùng cánh tay để đu đồ chơi • Đặt tay lên miệng • Tì vào khuỷu tay hoặc cẳng tay khi nằm sấp • Tạo ra những âm thanh như thổi bong bóng bằng miệng

Thăm khám 4 Tháng tuổi

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Làm thế nào để biết khi con đã sẵn sàng ăn thức ăn rắn?
- Luyện ngủ là gì và tôi có nên thực hiện không?
- Khi nào tôi nên che chắn những vật nguy hiểm cho trẻ ở trong nhà?
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Thăm khám 6 Tháng tuổi

Tuổi	Sáu tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu • Đánh giá răng miệng **Khám sàng lọc** • Chì - có thể bắt đầu sớm nhất là từ khi sáu tháng tuổi • Bệnh lao **Tiêm phòng** • Vi-rút Rota: mũi ba nếu cần • DTaP: mũi thứ ba • Hib: mũi thứ ba • PCV: mũi thứ ba • IPV (Bại liệt): mũi thứ ba • HepB: mũi thứ ba • Cúm: Trẻ sáu tháng tuổi nên được tiêm vắc-xin phòng cúm theo mùa. • COVID-19: hãy nói chuyện với bác sĩ về liều lượng
Bác sĩ của Quý vị Có thể	• Thoa fluoride khi nhìn thấy răng đầu tiên của trẻ xuất hiện. Hầu hết các răng của trẻ sơ sinh có thể bắt đầu mọc từ khi khoảng sáu tháng tuổi. • Hỏi xem con quý vị đang phát triển và đạt các cột mốc như thế nào.

Thăm khám 6 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

_____

Các cột mốc quan trọng (ở sáu tháng tuổi)

- Biết những người quen
- Thích tự ngắm mình trong gương
- Cười
- Thay phiên tạo âm thanh với quý vị
- Tạo âm thanh chói tai
- Đưa mọi thứ vào miệng để khám phá

- Vươn tay để lấy đồ chơi
- Lăn từ nằm sấp sang
- nằm ngửa
- Nâng người với cánh tay giữ thẳng khi nằm sấp
- Dựa vào tay để tự nâng đỡ khi ngồi

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Tôi có thể nhận trợ giúp về đồ ăn hoặc nhà ở tại đâu?
- Tôi có thể nhận trợ giúp về đồ dùng cho trẻ sơ sinh như cũi, ghế ngồi xe hơi, sữa bột hoặc tã ở đâu?
- Thói quen hàng ngày tốt cho việc ăn uống, chợp mắt và ngủ nghỉ là gì?
- Làm thế nào để tôi giúp con ngủ ngon và ăn ngon?
- Tôi có thể làm gì để giúp con cảm thấy dễ chịu hơn khi mọc răng?
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi

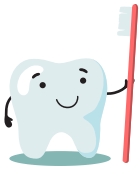
Thăm khám 6 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Thăm khám Răng miệng cho Trẻ sơ sinh

Hãy đưa trẻ đến nha sĩ khi trẻ mọc chiếc răng đầu tiên hoặc vào ngày sinh nhật đầu tiên, tùy điều nào xảy ra trước. Sử dụng trang này để theo dõi các buổi thăm khám với nha sĩ.



Ngày/Giờ Thăm khám	Với Ai?	Ở đâu?	Đánh dấu khi đã hoàn thành

Bảo hiểm nha khoa thuộc chương trình Medi-Cal. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập **www.dental.dhcs.ca.gov** hoặc gọi tới Chương trình Nha khoa Medi-Cal theo số **1-800-322-6384** Thứ Hai-Thứ Sáu, 8:00 sáng-5:00 chiều.

Thăm khám 9 Tháng tuổi

Tuổi	Chín tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Kiểm tra cân nặng, chiều cao, và kích thước đầu • Đánh giá răng miệng **Khám sàng lọc** • Chì, nếu chưa hoàn thành. • Phát triển - Bác sĩ sẽ hỏi về tình hình phát triển và hoạt động của trẻ. Bác sĩ có thể quan sát quý vị chơi với trẻ để xem tình hình của trẻ. Kết quả sẽ cho biết liệu con quý vị có đang phát triển với tốc độ bình thường hay không. • Bất kỳ loại vắc-xin nào đã bị bỏ lỡ hoặc trì hoãn trong các lần hẹn trước **Tiêm phòng** • Cúm: một hoặc hai liều trong mùa cúm • COVID-19: nói chuyện với bác sĩ của bạn về liều lượng
Bác sĩ của Quý vị Có thể	• Thoa fluoride khi nhìn thấy răng đầu tiên của trẻ xuất hiện. Hầu hết các răng của trẻ sơ sinh có thể bắt đầu mọc từ khi khoảng sáu tháng tuổi. • Hỏi xem con quý vị đang phát triển và đạt các cột mốc như thế nào.

Thăm khám 9 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Các cột mốc quan trọng (ở chín tháng tuổi)	
• Xấu hổ, theo hoặc sợ người lạ • Thể hiện biểu cảm trên mặt (vui, buồn, giận và ngạc nhiên) • Nhìn khi quý vị gọi tên trẻ • Phản ứng khi quý vị rời đi • Cười mỉm hoặc cười khi chơi ú òa	• Tạo nhiều âm thanh khác nhau • Nâng cánh tay lên để • được bế • Quen tư thế ngồi • Di chuyển đồ vật từ tay này sang tay khác • Dùng ngón tay để cào thức ăn về phía mình • Ngồi mà không cần hỗ trợ

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Con tôi xem màn hình điện thoại, ti-vi ở độ tuổi này có được không?
- Tôi nên bắt đầu cho con ăn những loại thức ăn rắn nào?
- Con tôi nên uống bao nhiêu sữa mỗi ngày?
- Làm thế nào để tôi có thể giữ an toàn cho con khi ở nhà và ở trên xe?
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi

Thăm khám 9 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Chúc mừng Sinh nhật Bé!
Thăm khám 12 Tháng tuổi

Tuổi	12 Tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát • Đánh giá răng miệng **Khám sàng lọc** • Chì, nếu chưa hoàn thành • Bệnh lao • Thiếu máu **Tiêm phòng** • Bất kỳ loại vắc xin nào đã bị bỏ lỡ hoặc trì hoãn trong các lần hẹn trước • Hib: liều thứ ba hoặc thứ tư • PCV: mũi thứ tư • Sởi, Quai bị, Ban đào (MMR): mũi đầu tiên • Thủy đậu: mũi đầu tiên • Viêm gan A (HepA): chuỗi hai liều • Cúm: một hoặc hai liều trong mùa cúm • COVID-19: nói chuyện với bác sĩ về liều lượng
Bác sĩ của Quý vị Có thể	• Xem liệu con quý vị có làm theo những chỉ dẫn đơn giản không • Kiểm tra xem con quý vị có thể nhặt những đồ vật nhỏ hoặc tự đứng một mình được không. • Trao đổi về sức khỏe răng miệng và việc khám sức khỏe.

Thăm khám 12 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Các cột mốc quan trọng (ở 12 tháng tuổi)	
• Vẫy tay "bai-bai" • Chơi trò chơi với quý vị, chẳng hạn như vỗ tay • Gọi cha mẹ là "mama" hoặc "dada" hoặc tên đặc biệt khác • Hiểu "không" (tạm dừng một chút hoặc dừng lại khi quý vị nói không) • Đặt đồ vật vào một vật chứa, chẳng hạn như để khối vào trong cốc	• Tìm vật mà quý vị giấu, chẳng hạn như đồ chơi ở dưới chăn • Đứng lên từ từ • Đi, bám vào đồ nội thất • Uống trong cốc không có nắp, khi quý vị giữ cốc • Nhặt đồ bằng ngón cái và ngón trỏ, chẳng hạn như một lượng nhỏ đồ ăn

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Tôi có thể nhận trợ giúp về đồ ăn, nhà ở hoặc về nhu cầu khác trong gia đình tại đâu?
- Làm thế nào để tôi giúp con hành xử tốt và tuân thủ quy tắc?
- Làm thế nào để tôi cho con ăn các bữa ăn lành mạnh mỗi ngày?
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi

Thăm khám 12 Tháng tuổi

Quý Vị Có Biết...

Khi được khoảng 12 tháng tuổi, nhiều trẻ có thể bắt đầu học bơi nếu các bé khỏe mạnh và cảm thấy thoải mái trong nước. Các buổi học có cha mẹ cùng tham gia giúp trẻ cảm thấy an toàn hơn và dễ dàng luyện tập kỹ năng tại nhà.

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Thăm khám Sức khỏe cho Trẻ em

Thăm khám 15 Tháng tuổi (1 năm 3 tháng)

Tuổi	15 tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát **Khám sàng lọc** • Huyết áp • Thính giác • Thị lực • Thiếu máu • Chì, nếu chưa hoàn thành **Tiêm phòng** • Bất kỳ loại vắc xin nào đã bị bỏ lỡ hoặc trì hoãn trong các lần hẹn trước • DTaP: mũi thứ tư • Hib: mũi thứ ba hoặc thứ tư tùy vào phác đồ • HepA: chuỗi hai liều • Cúm: một hoặc hai liều trong mùa cúm • COVID-19: nói chuyện với bác sĩ về liều lượng
Bác sĩ của Quý vị Có thể	• Quan sát cách con quý vị bò, làm theo chỉ dẫn đơn giản hoặc nói chuyện. • Quan sát cách con quý vị sử dụng bút chì màu

Thăm khám 15 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

_____

Quý Vị Có Biết...

Cho con tự đưa ra lựa chọn trong một số việc có thể giúp ngăn ngừa tranh cãi về những việc khác. Khi có thể, hãy cho con chọn giữa hai lựa chọn mà quý vị chấp nhận được.

Ví dụ, hãy cho con chọn một cuốn trong hai cuốn sách yêu thích để đọc trước khi đi ngủ.

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Đâu là những thực phẩm giàu sắt nhất cho con tôi?
- Làm thế nào để giữ cho răng của con được khỏe mạnh?
- Tôi nên xử lý việc nghỉ trưa, việc đi ngủ hoặc giúp con tự dỗ mình ngủ vào ban đêm thế nào?
- Làm thế nào để tôi có thể kiểm soát cơn giận dỗi, hành vi hoặc đặt ra quy tắc?
- Mọi quan ngại mà quý vị có về khả năng nói, thính giác hoặc thị lực của con.
- Kiểm tra trang 9 để biết thêm câu hỏi

Thăm khám 15 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Thăm khám 18 Tháng tuổi (1 năm 6 tháng)

Tuổi	18 tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát **Khám sàng lọc** • Huyết áp • Thính giác • Thị lực • Thiếu máu • Chì, nếu chưa hoàn thành **Tiêm phòng** • Bất kỳ loại vắc xin nào đã bị bỏ lỡ hoặc trì hoãn trong các lần hẹn trước • HepA: chuỗi hai liều • Cúm: một hoặc hai liều trong mùa cúm • COVID-19: nói chuyện với bác sĩ về liều lượng
Bác sĩ của Quý vị Có thể	• Khám sàng lọc bệnh tự kỷ. • Hỏi về hành vi và sự phát triển của con quý vị. • Thảo luận về việc ăn uống lành mạnh. • Thảo luận về việc con học những điều con thích và những điều con không thích là việc bình thường.

Thăm khám 18 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

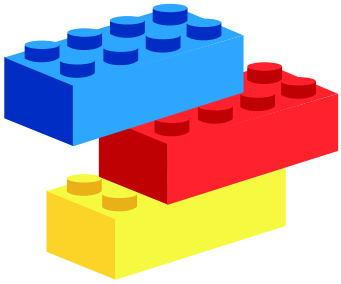
_____

Quý Vị Có Biết...

Nói "không" là cách để trẻ học được rằng trẻ là một cá thể riêng biệt. Đó là một phần thường lệ của quá trình trưởng thành, không phải là việc trẻ cố tỏ ra khó khăn. Đây là một cách thông thường để trẻ tìm hiểu mình là ai.

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

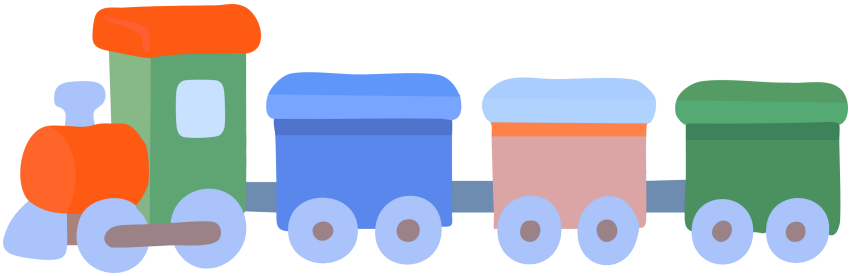
- Làm thế nào để tôi có thể mang đến cho con một chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều loại thực phẩm khác nhau?
- Đâu là những cách tốt nhất để giúp con học từ mới và nói nhiều hơn?
- Làm thế nào để ngôi nhà trở nên an toàn cho con?
- Số điện thoại của trung tâm kiểm soát ngộ độc là bao nhiêu?



Thăm khám 18 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.



Thăm khám 24 Tháng tuổi (2 năm)

Tuổi	24 tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát **Khám sàng lọc** • Huyết áp • Thính giác • Thị lực • Thiếu máu • Cholesterol **Tiêm phòng** • Bất kỳ loại vắc xin nào đã bị bỏ lỡ hoặc trì hoãn trong các lần hẹn trước • Cúm: một hoặc hai liều trong mùa cúm • COVID-19: nói chuyện với bác sĩ về liều lượng Đến khi hai tuổi, hầu hết trẻ đều đã tiêm đủ tất cả các loại vắc-xin được khuyến nghị tiêm sớm.
Bác sĩ của Quý vị Có thể	• Đặt câu hỏi về các cột mốc phát triển về mặt xã hội và cảm xúc của con quý vị. • Kiểm tra cách con sử dụng từ ngữ cũng như cách con suy nghĩ và học tập. • Khám sàng lọc bệnh tự kỷ

Thăm khám 24 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

Quý Vị Có Biết...

Con khi hai tuổi vẫn đang học cách tuân thủ quy tắc. Thay vì phạt, hãy cho con lựa chọn, thay đổi hướng chú ý của con và khen hành vi tốt.

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Khi nào tôi nên bắt đầu dạy trẻ tự sử dụng nhà vệ sinh, và làm như thế nào?
- Khi nào thì an toàn để bắt đầu học bơi và làm thế nào để giữ an toàn cho con khi ở dưới nước?
- Con tôi nên sử dụng loại ghế ngồi xe hơi nào?
- Khi nào là thời điểm thích hợp để chuyển sang ghế ngồi xe hơi quay mặt về phía trước?

Thăm khám 24 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Thăm khám 30 Tháng tuổi (2.5 năm)

Tuổi	30 tháng tuổi
Quý vị nên Dự kiến những gì khi mang trẻ đến thăm khám với bác sĩ	• Khám sức khỏe tổng quát **Khám sàng lọc** • Thiếu máu • Cholesterol **Tiêm phòng** • Mọi loại vắc-xin đã bị lỡ lịch hoặc • chậm lịch • Cúm – mũi đầu tiên hoặc mũi thứ hai trong mùa cúm • COVID – cho những trẻ có nguy cơ cao Đến khi hai tuổi, hầu hết trẻ đều đã tiêm đủ tất cả các loại vắc-xin được khuyến nghị tiêm sớm.
Bác sĩ của Quý vị Có thể	Đánh giá con quý vị: • Khả năng phối hợp • Sử dụng từ ngữ • Hòa nhập xã hội • Sử dụng bút chì màu • Lời nói và câu hỏi mà con đặt ra

Thăm khám 30 Tháng tuổi

Ghi ngày và giờ của buổi thăm khám của quý vị: _____

_____

Quý Vị Có Biết...

Trẻ độ tuổi tập đi sẽ phát triển tốt hơn khi có thói quen hàng ngày. Các bữa ăn hàng ngày giúp trẻ nói chuyện và học cách sử dụng bàn tay. Thói quen trước khi đi ngủ giúp trẻ nhỏ bình tĩnh lại trước khi vào giấc ngủ.

Câu hỏi quý vị có thể đặt cho bác sĩ:

- Tôi có cần điều chỉnh thói quen hoặc hoạt động hàng ngày của con không?
- Làm thế nào để giúp con học nói?
- Con nên xem màn hình điện thoại, ti-vi trong bao lâu?

Thăm khám 30 Tháng tuổi

Dùng phần này để ghi lại các câu hỏi hoặc ghi chú:

Kiểm tra con dấu sau khi trẻ thăm khám.

Nguồn Hỗ Trợ Cộng Đồng

Quý vị Cần Dịch vụ Nha khoa?

Để tìm một nha sĩ cho quý vị và con quý vị:

Truy cập **smilecalifornia.org**

Gọi **1-800-322-6384** | TTY **1-800-735-2922**

Sở Y Tế Cộng Đồng Quận San Bernardino cung cấp dịch vụ nha khoa ở các trung tâm y tế tại Ontario, San Bernardino và Hesperia. Để đặt lịch hẹn khám nha khoa tại Trung tâm Y tế Quận San Bernardino, hãy gọi **1-800-722-4777** hoặc truy cập **smilesbc.org**

Quý vị Có Thắc mắc về Vắc-xin?

Vắc-xin bảo vệ con quý vị khỏi những căn bệnh nghiêm trọng vẫn còn tồn tại, ngay cả khi chúng ta không thường xuyên nhìn thấy. Tiêm phòng cho con quý vị để được khỏe mạnh trọn đời.

Tìm hiểu thêm về các loại vắc-xin được khuyến nghị cho con quý vị tại **HealthyChildren.org** hoặc quét mã QR.

Quý vị cũng có thể tìm thấy thêm thông tin tại Sở Y Tế Cộng Đồng California - Phân ban Miễn dịch. Quét mã QR hoặc truy cập **cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/family.aspx**

Quý vị cần Dịch vụ Chuyên chở?

Quý vị có thể nhận dịch vụ chuyên chở (chuyến xe) khứ hồi do Chương trình Bảo hiểm Y tế Medi-Cal đài thọ miễn phí!

- Bao gồm các chuyến xe đến khám bác sĩ, nha sĩ, sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn sử dụng chất gây nghiện và lấy thuốc.

Trong đó có thể bao gồm:

- Đi bằng xe hơi, taxi, xe buýt hoặc tàu hỏa
- Vé xe buýt và phiếu giảm giá xe taxi
- Hoàn tiền nếu quý vị tự lái xe riêng

Gọi đến Chương trình Bảo hiểm Y tế Medi-Cal để được đưa đón!

Chương trình Bảo hiểm Y tế Medi-Cal	Thông tin Liên hệ
IEHP Inland Empire Health Plan	Gọi đến ban Chuyên chở của IEHP theo số **800-440-IEHP (4347)** Thứ Hai - Thứ Sáu, 7 giờ sáng - 7 giờ tối. Thứ Bảy - Chủ Nhật, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều. TTY **(800) 718-4347**
MOLINA HEALTHCARE	Call the American Logistics Call CGọi đến Trung tâm Cuộc gọi của American Logistics theo số **(844) 292-2688** hoặc truy cập **molina.americanlogistics.com**
KAISER PERMANENTE	Gọi đến Đường dây dành cho Hội viên của Kaiser Permanente theo số **(800) 464-4000** hoặc truy cập**homecare-scal.kaiserpermanente.org/transportation-services**

Quý vị Cần Thêm Hỗ trợ?

Để biết thêm thông tin và nhận hỗ trợ về nhà ở, thực phẩm, phương tiện đi lại hoặc để kết nối với các dịch vụ khác do Sở Y Tế Cộng Đồng Quận San Bernardino (Department of Public Health, DPH) cung cấp, hãy truy cập **dph.sbcounty.gov/resources.**

INếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi DPH theo số **(800) 782-4264** hoặc **(909) 387-4859** (TDD).

Từ những bàn tay bé nhỏ đến những hành trình vĩ đại...

Phụ lục

Tên vắc xin	Liều lượng khuyến nghị	Lý do vắc xin quan trọng
Viêm gan B (HepB)	Tổng cộng ba liều	Giúp bảo vệ con quý vị khỏi một loại vi rút tấn công gan
Vi rút rota	Hai liều*	Giúp con quý vị không bị nhiễm một loại vi rút gây nôn ói và tiêu chảy
Vi rút hợp bào hô hấp (RSV)	Khuyến nghị một liều nếu mẹ không được tiêm trong thời kỳ mang thai*	Giúp bảo vệ trẻ khỏi một loại vi rút gây nhiễm trùng phổi và đường hô hấp có thể khiến phải nhập viện
Bạch hầu, uốn ván và ho gà (DTaP)	Bốn liều trong năm đầu đời của trẻ	Bảo vệ con quý vị khỏi ba bệnh nguy hiểm gây ho sặc sụa (ho gà), khó thở và co cứng cơ đau đớn

*Liều lượng có thể thay đổi tùy theo phác đồ và khuyến nghị của bác sĩ.

Tên vắc xin	Liều lượng khuyến nghị	Lý do vắc xin quan trọng
Haemophilus influenzae týp b (Hib)	Ba đến bốn liều*	Bảo vệ con quý vị khỏi một loại vi khuẩn có thể gây viêm màng não và các nhiễm trùng nghiêm trọng khác
Vắc xin phế cầu (PCV)	Bốn liều	Giúp phòng ngừa viêm tai giữa, viêm phổi và các nhiễm trùng máu hoặc não do vi khuẩn phế cầ gây ra
Vắc xin bại liệt bất hoạt (IPV)	Ba liều trong năm đầu đời của trẻ	Bảo vệ con quý vị khỏi một loại vi rút có thể gây liệt hoặc khó vận động cơ
Vắc xin phòng cúm	Một đến hai liều trong mùa cúm* (từ tháng 10 đến tháng 2)	Giúp con quý vị không bị ốm vì vi rút cúm

*Liều lượng có thể thay đổi tùy theo phác đồ và khuyến nghị của bác sĩ.

Tên vắc xin	Liều lượng khuyến nghị	Lý do vắc xin quan trọng
Sởi, quai bị và rubella (MMR)	Một liều trước khi trẻ tròn một tuổi.	Giữ cho con quý vị an toàn trước ba bệnh nghiêm trọng có thể gây phát ban, sốt, sưng hoặc các vấn đề nghiêm trọng về sau trong cuộc đời
Thủy đậu	Một liều trước khi trẻ tròn một tuổi.	Ngăn ngừa phát ban ngứa và sốt, đồng thời bảo vệ khỏi các nhiễm trùng da nghiêm trọng hoặc viêm phổi
Viêm gan A (HepA)	Chuỗi hai liều	Giữ cho con quý vị an toàn khỏi một loại vi khuẩn lây qua thức ăn hoặc nước uống và gây đau bụng, mệt mỏi
COVID-19	Một đến hai liều* Hãy trao đổi với bác sĩ để được tư vấn	Giúp cơ thể chống lại vi rút corona gây sốt, ho và khó thở

*Liều lượng có thể thay đổi tùy theo phác đồ và khuyến nghị của bác sĩ.

Phần Ghi chú Bổ sung