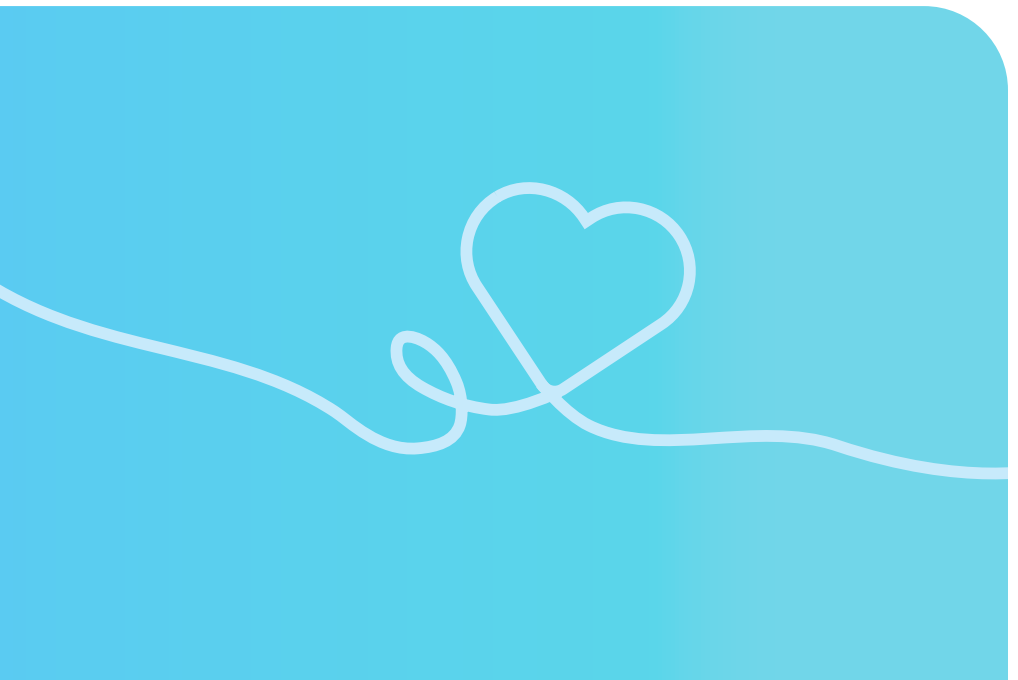


# Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe

Năm đầu tiên của bé





# Có gì bên trong?

## Thông Tin về Sức Khỏe của Bé

Những Việc Cần Làm và những  
con số quan trọng. . . . . 4

## Tuần Sinh Nở

Tại bệnh viện . . . . . 6  
Tuần đầu tiên của bé . . . . . 7  
Nhận bảo hiểm y tế cho bé. . . . . 8

## Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé

1 tháng . . . . . 10  
2 tháng . . . . . 11  
4 tháng . . . . . 12  
6 tháng . . . . . 13  
9 tháng . . . . . 14  
12 tháng . . . . . 15

## Kiểm Tra Răng Miệng cho Trẻ Sơ Sinh và Hơn Thế Nữa

Chăm sóc răng miệng và các cột mốc . . 16  
Các lần khám bệnh trong tương lai . . . . 17  
Nguồn lực chăm sóc sức khỏe MIỄN PHÍ . 18

**TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM:** Tập sách này có hướng dẫn chung về những gì có thể xảy ra trong năm đầu tiên khi con quý vị đi khám bác sĩ. Vui lòng nói chuyện với bác sĩ của con quý vị về cách chăm sóc tốt nhất cho con.

# Quan trọng!

Nộp đơn xin số Medi-Cal cho con quý vị.

Sau khi Medi-Cal xác nhận việc ghi danh của con quý vị, hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Ghi Danh IEHP để nhận số ID hội viên IEHP cho con mới sinh của quý vị. Số này cần thiết khi quý vị đặt lịch hẹn với bác sĩ của con quý vị. (Xem trang 8 để biết chi tiết.)

Mã số ID IEHP của Con Quý Vị:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



# Thông Tin về Con Sơ Sinh của Quý Vị

Tên Bé:

---

Ngày và Giờ Sinh của Bé:

---

Chiều Dài của Bé: \_\_\_\_\_

Cân Nặng của Bé: \_\_\_\_\_

## Bác Sĩ của Bé

Bác Sĩ Nhi Khoa:

---

Địa Chỉ:

---

---

Số Điện Thoại: \_\_\_\_\_

# Tuần Sinh

## Tại Bệnh Viện

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>Trẻ sơ sinh</b> (khi mới sinh, trong thời gian nằm viện)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li><li>• Kiểm tra sức mạnh cơ bắp</li><li>• Kiểm tra hông</li><li>• Xét nghiệm máu của trẻ sơ sinh</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc thính lực</li><li>• Khám sàng lọc bilirubin</li><li>• Khám sàng lọc bệnh tim</li></ul> <b>TIÊM CHỪNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viêm gan B (mũi thứ nhất)</li></ul>		

### Các cột mốc (lúc Chào Đợi)

- Nhìn vào mắt cha mẹ
- Bình tĩnh khi được bế
- Thể hiện sự khó chịu thông qua hành động khóc, nét mặt hoặc cử động cơ thể
- Cử động/bình tĩnh khi nghe thấy giọng nói của cha mẹ
- Nắm chặt tay thành nắm đấm
- Tự động nắm đồ vật
- Cử động tay và chân nhanh chóng (phản xạ Moro/Giật Mình) khi nghe thấy âm thanh lớn

### Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

# Tuần Đầu Tiên

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>Tuần Đầu Tiên</b> (Lần thăm khám đầu tiên sau khi sinh)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li><li>• Kiểm tra sức mạnh cơ bắp</li><li>• Kiểm tra hông</li><li>• Xét nghiệm máu của trẻ sơ sinh (nếu chưa hoàn thành tại bệnh viện)</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc thính lực</li></ul> <b>TIÊM CHỦNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viêm gan B (mũi đầu tiên, nếu chưa hoàn thành tại bệnh viện)</li></ul>		

## Các cột mốc (Tuần 1)

- Bình tĩnh khi nghe thấy giọng nói của người lớn
- Nhấc đầu lên trong thời gian ngắn khi nằm sấp
- Nắm chặt tay thành nắm đấm
- Cử động tay và chân nhanh chóng (phản xạ Moro Giật Mình) khi nghe thấy âm thanh lớn

## Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

---

---

# Nhận bảo hiểm y tế cho bé

Quý vị có biết rằng bé chỉ được bảo hiểm theo bảo hiểm của quý vị (bảo hiểm của mẹ) cho tháng sinh và tháng sau đó không? Làm theo các bước sau để thiết lập bảo hiểm sức khỏe của chính bé.

## 1 Ghi Danh Medi-Cal cho Bé

Gọi cho văn phòng Medi-Cal tại địa phương để ghi danh Medi-Cal cho bé và thêm bé vào hồ sơ của mẹ (nếu có):

### Quận Riverside

Để biết thông tin chung, hãy gọi số: **1-877-410-8827**

Tìm văn phòng quận:

**<https://rivcodpss.org/office-locations/more-locations>**

### Quận San Bernardino

Để biết thông tin chung, hãy gọi số: **1-877-410-8829**

Tìm văn phòng quận:

**<https://wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office/>**

Quý vị cũng có thể thiết lập tài khoản trực tuyến thông qua trang

**[www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com)**.

## 2 Ghi Danh IEHP cho Bé

Gọi cho Ban Dịch Vụ Ghi Danh IEHP theo số

**1-866-294-4347**, Thứ Hai – Thứ Sáu,

8 giờ sáng – 5 giờ chiều.

Người dùng TTY xin gọi số **1-800-720-4347**.

Quý vị cũng có thể gọi đến Health Care Options

theo số **1-800-430-4263** hoặc truy cập

**[www.health.hcareoptions.dhcs.ca.gov](http://www.health.hcareoptions.dhcs.ca.gov)**.

Người dùng TTY xin gọi số **1-800-430-7077**.





3

### Chọn Bác Sĩ Nhi Khoa cho Con Quý Vị

Sau khi ghi danh IEHP cho con quý vị, hãy chọn nhà nhà cung cấp dịch vụ y tế:

- Sử dụng tính năng tìm kiếm “Find a Doctor” (Tìm Bác Sĩ) tại [www.IEHP.org](http://www.IEHP.org)
- Chọn “More options” (Tùy chọn khác) để lọc bác sĩ nhi khoa
- Lọc theo “Location” (Vị trí) để tìm bác sĩ gần quý vị

### Quý vị cần hỗ trợ hoàn thành bất kỳ Việc Cần Làm nào trong số này?

Hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP theo số **1-800-440-IEHP (4347)**; Người dùng TTY xin gọi số **1-800-718-4347**.

# Thăm Khám Sức Khỏe cho Bé

## Thăm Khám Lúc 1 Tháng Tuổi

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>1 Tháng Tuổi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li><li>• Kiểm tra sức mạnh cơ bắp</li><li>• Kiểm tra hông</li><li>• Xét nghiệm máu của trẻ sơ sinh</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc thính lực</li></ul> <b>TIÊM CHỪNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viêm gan B (mũi thứ 2)</li></ul>		

### Các cột mốc (lúc 1 Tháng Tuổi)

- Nhìn theo cha mẹ
- Tự làm cho bản thân dễ chịu bằng cách đưa tay lên miệng
- Quấy khi buồn chán
- Bình tĩnh khi được bế/nói chuyện cùng
- Nhìn thoáng qua đồ vật
- Im lặng khi nghe thấy giọng nói của cha mẹ
- Nhiều cách khóc khác nhau khi đói/mệt
- Cử động cả 2 cánh tay và chân
- Mở nhẹ các ngón tay khi nằm yên

### Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

# Thăm Khám Lúc 2 Tháng Tuổi

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>2 Tháng Tuổi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li><li>• Kiểm tra sức mạnh cơ bắp</li><li>• Kiểm tra hông</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc thính lực</li></ul> <b>TIÊM CHỦNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viêm gan B (mũi thứ 2 nếu chưa tiêm mũi thứ nhất)</li><li>• Rotavirus (mũi thứ nhất)</li><li>• DTaP (mũi thứ nhất)</li><li>• Hib (mũi thứ nhất)</li><li>• PCV (mũi thứ nhất)</li><li>• IPV (Bại liệt) (mũi thứ nhất)</li></ul>		

## Các cột mốc (lúc 2 Tháng Tuổi)

- Bình tĩnh lại khi được nói chuyện cùng/được bế
- Nhìn vào khuôn mặt của quý vị
- Trông vui vẻ khi nhìn thấy quý vị
- Mỉm cười khi quý vị nói/cười
- Phát ra âm thanh khác ngoài tiếng khóc
- Phản ứng với âm thanh lớn
- Dõi theo quý vị khi quý vị di chuyển
- Nhìn vào đồ chơi trong vài giây
- Ngẩng đầu khi nằm sấp
- Cử động cả 2 tay và chân
- Mở bàn tay trong thời gian ngắn

## Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

# Thăm Khám Lúc 4 Tháng Tuổi

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>4 Tháng Tuổi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc bệnh thiếu máu</li></ul> <b>TIÊM CHỦNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotavirus (mũi thứ 2)</li><li>• DTaP (mũi thứ 2)</li><li>• Hib (mũi thứ 2)</li><li>• PCV (mũi thứ 2)</li><li>• IPV (Bại liệt) (mũi thứ 2)</li></ul>		

## Các cột mốc (lúc 4 Tháng Tuổi)

- Mỉm cười để thu hút sự chú ý của quý vị
- Cười khúc khích
- Nhìn quý vị, cử động hoặc tạo âm thanh để thu hút sự chú ý
- Phát ra âm thanh “ooooo” hoặc “aahhh”
- Quay đầu về phía có tiếng nói
- Mở miệng khi nhìn thấy vú mẹ hoặc bình sữa, nếu đói
- Thích thú khi nhìn bàn tay
- Giữ đầu ổn định mà không cần đỡ
- Giữ đồ chơi khi được đặt vào tay
- Sử dụng cánh tay để đung đưa đồ chơi
- Đưa bàn tay lên miệng
- Chống bằng khuỷu tay/cánh tay khi nằm sấp

## Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

# Thăm Khám Lúc 6 Tháng Tuổi

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>6 Tháng Tuổi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li><li>• Đánh giá răng miệng và bôi florua lên răng (khi quý vị nhìn thấy chiếc răng đầu tiên của bé)</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc chi (có thể bắt đầu sớm nhất là 6 tháng)</li><li>• Khám sàng lọc bệnh lao</li></ul> <b>TIÊM CHỦNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viêm gan B (mũi thứ 3)</li><li>• Rotavirus (mũi thứ 3 nếu cần)</li><li>• DTaP (mũi thứ 3) • Hib (mũi thứ 3)</li><li>• PCV (mũi thứ 3) • IPV (Bại liệt) (mũi thứ 3)</li><li>• Cúm (mũi thứ nhất)</li></ul>		

## Các cột mốc (lúc 6 Tháng Tuổi)

- Nhận biết người quen
- Thích nhìn mình trong gương
- Cười lớn
- Thay phiên nhau tạo ra âm thanh với quý vị
- Phát ra tiếng chói tai
- Cho đồ vật vào miệng để khám phá
- Vươn tay lấy đồ chơi
- Lật từ tư thế nằm sấp sang nằm ngửa
- Chống thẳng bằng cánh tay khi nằm sấp
- Dựa vào bàn tay để tự đỡ người khi ngồi

## Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

# Thăm Khám Lúc 9 Tháng Tuổi

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>9 Tháng Tuổi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Kiểm tra cân nặng, chiều cao và kích thước đầu</li><li>• Đánh giá răng miệng và đánh bóng florua cho răng (nếu chưa hoàn thành)</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc chì (nếu chưa hoàn thành)</li><li>• Khám sàng lọc phát triển</li></ul>		

## Các cột mốc (lúc 9 Tháng Tuổi)

- Nhút nhát, quần chặt lấy cha mẹ hoặc sợ hãi xung quanh người lạ
- Thể hiện một số nét mặt (vui, buồn, tức giận và ngạc nhiên)
- Nhìn khi quý vị gọi tên
- Phản ứng khi quý vị rời đi
- Mỉm cười hoặc cười lớn khi chơi ú òa
- Tạo ra nhiều âm thanh khác nhau
- Giơ tay lên để được bế
- Tự ngồi được
- Di chuyển đồ vật từ tay này sang tay khác
- Sử dụng ngón tay để cào thức ăn về phía người của mình
- Ngồi mà không cần đỡ

## Câu Hỏi của Tôi dành cho Bác Sĩ

---

---

---

---

# Thăm Khám Lúc 12 Tháng Tuổi

Thăm Khám Theo Độ Tuổi	Những Gì Cần Mong Đợi Khi Đưa Con Quý Vị Đi Khám Bác Sĩ	Ngày / Giờ Thăm Khám (điền vào)	Đánh dấu tích ✓ (đánh dấu tích khi hoàn thành)
<b>12 Tháng Tuổi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sức khỏe</li><li>• Đánh giá răng miệng và đánh bóng florua cho răng (nếu chưa hoàn thành)</li></ul> <b>KHÁM SÀNG LỌC</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khám sàng lọc chì (nếu chưa hoàn thành)</li><li>• Khám sàng lọc bệnh lao</li><li>• Khám sàng lọc bệnh thiếu máu</li></ul> <b>TIÊM CHỦNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viêm gan A (mũi thứ nhất)</li><li>• Viêm gan B (mũi thứ 3 nếu không tiêm lúc 6 tháng tuổi)</li><li>• Hib (mũi thứ 3 nếu không tiêm lúc 6 tháng tuổi)</li><li>• PCV (mũi thứ 4)</li><li>• Cúm (mũi thứ 2)</li><li>• MMR (1 mũi duy nhất)</li><li>• Thủy đậu (trái rạ) (1 mũi duy nhất)</li></ul>		

## Các cột mốc (lúc 12 Tháng Tuổi)

- Vẫy tay “tạm biệt”
- Chơi trò chơi với quý vị, chẳng hạn như trò đập tay (pat-a-cake)
- Gọi cha mẹ là “mama” hoặc “dada” hoặc tên đặc biệt khác
- Hiểu từ “không” (tạm dừng trong thời gian ngắn hoặc dừng lại khi quý vị nói vậy)
- Đặt một cái gì đó vào đồ để đựng, chẳng hạn như một khối đồ vật vào cốc
- Tìm kiếm những thứ mà quý vị giấu, chẳng hạn như món đồ chơi dưới tấm chăn
- Chống người để đứng dậy
- Đi, bám vào đồ đạc
- Uống từ cốc không có nắp khi quý vị cầm cốc đó
- Nhặt đồ vật giữa ngón cái và ngón trỏ, chẳng hạn như vụn thức ăn

# Kiểm Tra Răng Miệng cho Trẻ Sơ Sinh và Hẹn Thế Nữa

## Khám răng miệng cho trẻ sơ sinh

Lấy hẹn khám răng lần đầu tiên cho bé ngay khi bé mọc chiếc răng đầu tiên—hoặc trước ngày sinh nhật đầu tiên của bé, tùy theo trường hợp nào xảy ra trước.

Bảo hiểm nha khoa là một phần của chương trình Medi-Cal. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập [www.dental.dhcs.ca.gov](http://www.dental.dhcs.ca.gov) hoặc gọi cho Chương Trình Nha Khoa của Medi-Cal theo số **1-800-322-6384** Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng-5 giờ chiều.

## Các Cột Mốc của Bé

Để biết thêm thông tin về các cột mốc, vui lòng xem

<https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

## Ghi Chú

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Các nguồn hỗ trợ về Sống Khỏe MIỄN PHÍ



## Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24 giờ của IEHP

(chỉ dành cho hội viên IEHP):  
**1-888-244-4347**; Người dùng  
TTY vui lòng gọi số **711**.

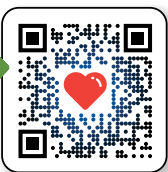


## Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Đường dây trợ giúp  
Loving Support:  
**1-888-451-2499**.

## Ứng Dụng Baby-N-Me

Ứng dụng dành cho việc mang  
thai và em bé mới sinh:



Theo dõi sự phát triển của bé  
và các thông tin khác.

## Dịch Vụ Chuyên Chở

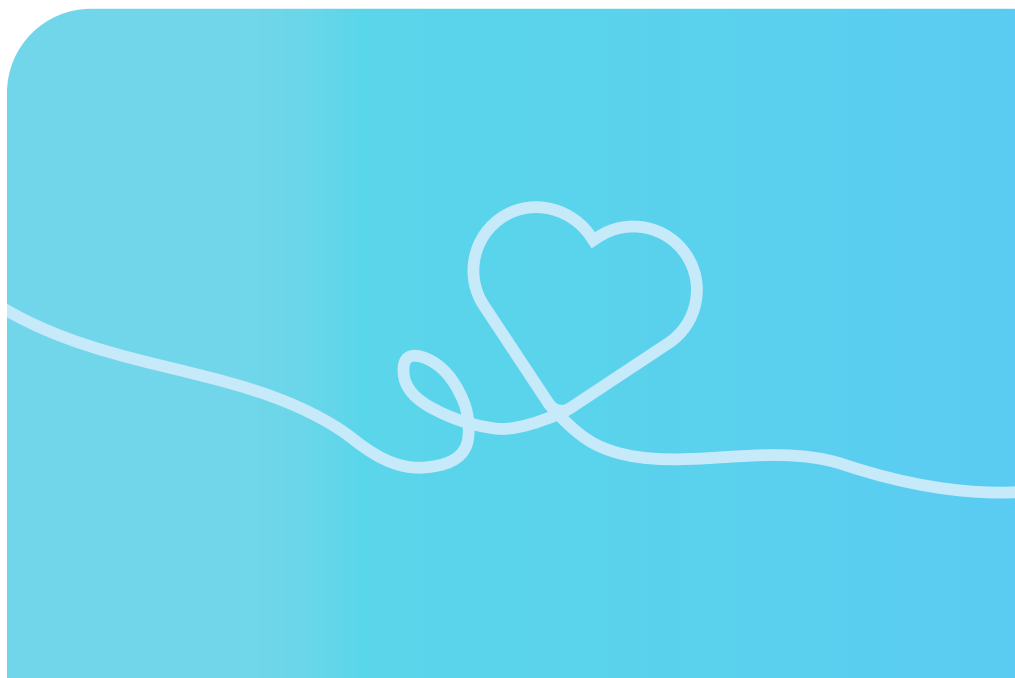
Để biết chi tiết và để xem liệu  
quý vị có đủ điều kiện nhận  
các dịch vụ chuyên chở (ví dụ: vé  
xe buýt) hay không, hãy gọi cho  
nhà cung cấp dịch vụ chuyên chở  
của chúng tôi là Call the Car  
(CTC) theo số **1-855-673-3195**.

## Chương Trình Sức Khỏe Các Bà Mẹ

Điều phối viên Chăm sóc của IEHP sẵn sàng hỗ trợ quý vị lên lịch  
hẹn, sắp xếp phương tiện đi lại và kết nối quý vị và con quý vị với các  
nguồn trợ giúp và dịch vụ chăm sóc. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi tới  
Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-440-IEHP (4347)**. Người dùng  
TTY: **1-800-718-IEHP (4347)**. Hỏi về Sức Khỏe Các Bà Mẹ  
ở số máy lẻ (ext.) 8580.

## Chương Trình Sức Khỏe Thể Chất và Khỏe Mạnh Toàn Diện của IEHP

Xem trang Sự Kiện Sắp Tới của IEHP tại **www.iehp.org**  
hoặc gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-440-IEHP (4347)**,  
Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối, và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ  
sáng-5 giờ chiều. Người dùng TTY: **1-800-718-IEHP (4347)**.





**Chúng tôi chữa lành và  
truyền cảm hứng cho  
tinh thần con người.**

**IE**  **HP**

Inland Empire Health Plan

*iehp.org*

