

# 美好开端 手册

从出生到 2 岁半的免疫接种和成长  
里程碑指南。



# 有什么内容?

## 一般信息

婴儿信息 .....	3
医疗保险 .....	7
儿童保健看诊 .....	9

## 出生周

在医院 .....	11
宝宝的第一周 .....	13

## 婴儿保健看诊

1 个月 .....	16
2 个月 .....	19
听力筛检 .....	22
4 个月 .....	25
6 个月 .....	28
婴儿口腔检查 .....	31
9 个月 .....	32
12 个月 .....	35



## 儿童保健看诊

15 个月 .....	38
18 个月 .....	41
2 岁 (24 个月) .....	44
2 岁半 (30 个月) .....	47

## 资源

牙科 .....	50
交通 .....	51
附录 .....	53
备注空间 .....	56



# 新生儿信息

宝宝的名字:

---

宝宝的出生日期和时间:

---

宝宝的血型 (圈出一个)

A 阳性 (A+)

B 阴性 (B-)

O 阳性 (O+)

A 阴性 (A-)

AB 阳性 (AB+)

O 阴性 (O-)

B 阳性 (B+)

AB 阴性 (AB-)

宝宝的过敏史 (如有):

---

---

---

胎记 (如有):

请注意, 这种情况可能会随时间而改变。

---

---

---

# 医生信息

医生姓名:

---

医生诊所地址:

---

---

---

医生办公室电话号码:

---

医生办公室紧急联系电话:

---

---

想为紧急情况做好准备吗?



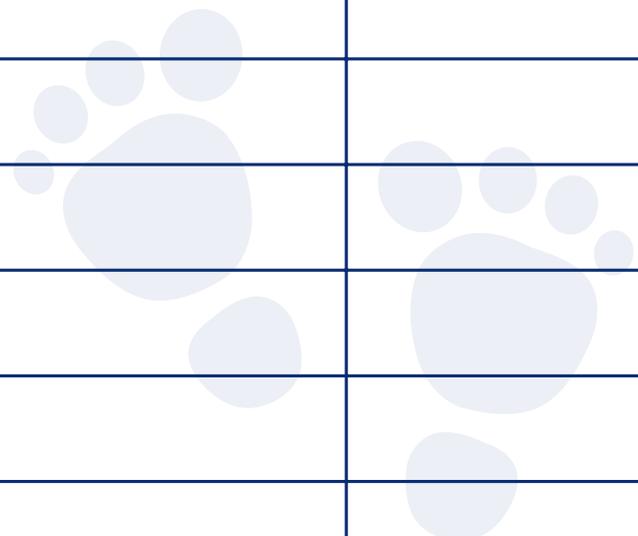
通过 AHA Infant CPR Anytime®  
互动应用程序, 几分钟即可学会婴  
儿心肺复苏术。扫描二维码了解更  
多信息。



# 跟踪您即将到来的访诊

使用图表来跟踪你的孩子下次去看医生的时间。

年龄	长度/身高	体重
出生时		
1 个月		
2 个月		
4 个月		
6 个月		
9 个月		
12 个月		
15 个月		
18 个月		
24 个月		
30 个月		



# 跟踪您即将到来的访诊

使用图表来跟踪你的孩子下次去看医生的时间。

儿童保健访诊	预约日期及时间
1 月龄访诊	
2 月龄访诊	
4 月龄访诊	
6 月龄访诊	
9 月龄访诊	
12 月龄访诊	
15 月龄访诊	
18 月龄访诊	
24 月龄访诊	
30 月龄访诊	

# 婴儿健康保险



令人欣慰的是，您的新生儿通常在出生当月和次月都享有医疗保险。但之后，您需要将他们添加到他们自己的计划中。

## 为宝宝申请 Medi-Cal

请致电您当地的 Medi-Cal 办公室为您的宝宝注册。如果您有 Medi-Cal，您可以将您的宝宝添加到您的个案中。

### San Bernardino 县

致电: 877-410-8829

查找您所在选区的办事处:

[wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office](http://wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office)

网上注册账户:

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



### Riverside 县

致电: 877-410-8827

查找您所在地区的办事处:

[rivcodpss.org/office-locations/more-locations](http://rivcodpss.org/office-locations/more-locations)



# San Bernardino 县 Medi-Cal 计划

拨打电话或扫描下方二维码:

## Inland Empire 健保计划 (IEHP)

800-440-4347

TTY/TDD (800) 718-4347

[www.iehp.org/en/browse-plans/medi-cal](http://www.iehp.org/en/browse-plans/medi-cal)



## Kaiser Permanente

855-839-7613 (英语)

800-788-0616 (西班牙语)

TTY/TDD 711

[KP.org/medi-cal](http://KP.org/medi-cal)

## Molina 医疗保健

888-665-4621

TTY/TDD 800-479-3310

[bit.ly/4oBCzfM](http://bit.ly/4oBCzfM)



如需了解 Medi-Cal 健保计划的相关信息, 请致电

医疗保健选项电话: 1-800-430-4263

[www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov](http://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov)

TTY 用户请拨打 1-800-430-7077.

# 一般性问题

您孩子的医生想先回答您的问题。这些体检是询问孩子生长发育、行为表现和感受的好时机。

## 一般问题

- 我的宝宝疫苗接种齐全了吗？
- 我的宝宝体重健康吗？我怎样才能确保他们吃饱？
- 如何确保我的宝宝睡得安全且睡眠充足？
- 我该如何帮助我的宝宝学习说话？
- 我可以给宝宝读什么书？
- 我的宝宝可以看屏幕吗？多少？
- 我该如何清洁宝宝的牙齿？
- 如果我的宝宝生病了，我该怎么办？
- 诊所下班后我该如何联系医生或护士？

这本方便的小册子有记笔记的空间。  
去看医生时带上它。

# 儿童保健看诊的好处

1. **预防：**疫苗能帮助您的孩子避免生病。向孩子的医生咨询健康饮食和居家安全方面的知识。
2. **跟踪成长和发育：**查看一下您的孩子自上次看诊以来长高了多少。与孩子的医生谈谈孩子的发育里程碑、学习和社交技能。
3. **提出担忧：**列出您想和孩子医生讨论的话题。这可能包括行为、睡眠、饮食或与家庭成员相处的情况。选出您最关心的3-5个问题。在看诊开始时分享这些信息。
4. **团队协作：**定期看诊有助于您、您的孩子和医生建立信任并共同合作。

San Bernardino 县和当地健保计划公司不会将您的个人信息分享给移民官员。

根据法律规定，加州医疗保健服务部每月都会向联邦政府发送基本的 Medi-Cal 信息（例如您的姓名、地址和生日）。这是 Medi-Cal 计划正常运作的一部分。

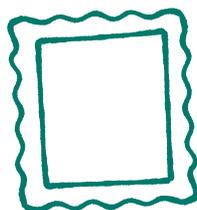
# 出生周 在医院

年龄	新生 (出生时、住院期间)
带孩子去看医生 时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li><li>• 检查肌肉力量</li><li>• 检查髌部</li><li>• 新生儿血液检查</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 听力</li><li>• 胆红素</li><li>• 心脏病</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 呼吸道合胞病毒 (RSV): 如果未接种产前疫苗。</li><li>• 乙型肝炎 (HepB): 第一剂</li></ul>

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_



宝宝看诊后，请查看印章。



# 在医院

## 里程碑（出生）

- 望向父母的眼睛
  - 被抱起来后就会安静下来
  - 哭泣或做出不高兴的表情
  - 和动作以表示不适
  - 随父母的声音而动或静。
- 双手紧握成拳
  - 自动抓取物体
  - 听到响亮的声音时，会迅速摆动四肢（Moro 反射/惊跳反射）。

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 出生周

## 第一周

年龄	第一周 (产后第一次看诊)
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li><li>• 检查肌肉力量</li><li>• 检查腕部</li><li>• 新生儿血液检查（如果未在医院完成）</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 听力</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HepB: 第一剂，如果不在医院接种</li></ul>

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

### 提醒:

- 请携带医院病历

### 思考一下:

- 您的家人可能需要任何帮助或支持吗？
- 在喂养、安抚或与宝宝互动方面是否有任何问题？

# 第一周

## 里程碑（第一周）

- 听到您的声音变得平静下来
  - 俯卧时会短暂抬起头
  - 双手紧握成拳
- 听到响亮的声音时，会迅速摆动四肢（Moro 反射/惊跳反射）

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

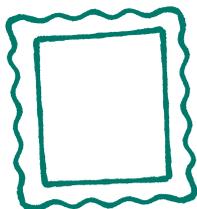
---

---

# 第一周



宝宝看诊后，请查看印章。



备注空间：

---

---

---

---

---

---

---



# 婴儿保健看诊

## 1个月看诊

年龄	一个月
<b>带孩子去看医生时会发生什么</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li><li>• 检查肌肉力量</li><li>• 检查髌部</li><li>• 新生儿血液检查</li></ul> <b>筛检</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 听力</li></ul> <b>免疫接种</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• RSV: 如果未接种产前疫苗</li><li>• HepB: 第二剂</li></ul>
<b>医生可能会问</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 您的家人是否需要帮助照顾您的宝。</li><li>• 您是否有足够的食物、稳定的住所，并且感到安全。</li><li>• 您或分娩者是否感到焦虑或悲伤。</li><li>• 您或分娩者是否需要帮助来管理自己的情绪。</li><li>• 您的宝宝如何与您互动或表现。</li><li>• 宝宝晚上睡在哪里。</li></ul>

# 1 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

---

## 里程碑（一个月时）

- 用眼睛注视着您
- 把手放到嘴安慰自己
- 无聊时会变得烦躁不安
- 被抱起来或跟他说话时会安静下来
- 短暂地观察物体
- 听到您的声音时，安静了下来
- 饥饿或疲倦时会哭闹
- 双臂和双腿同时运动
- 休息时手指微微张开。

## 向医生提出的问题：

- 我可以让我的宝宝晚上睡得久一点吗？
- 宝宝应该有多少时间趴着？
- 关于宝宝大便情况或尿布湿的次数等问题。
- 关于喂养宝宝的问题。
- 更多问题请参见第 9 页。



## 2 个月看诊

年龄	两个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li><li>• 检查肌肉力量</li><li>• 检查髋部</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 听力</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HepB: 第二剂, 如果第一个月未种。</li><li>• 轮状病毒: 第一剂</li><li>• 白喉、破伤风、无细胞百日 (DTaP): 第一剂</li><li>• B 型流感嗜血杆菌 (Hib): 第一剂</li><li>• 肺炎球菌结合疫苗(PCV): 第一剂</li><li>• 灭活脊髓灰质炎疫苗 (IPV): 第一剂</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果您的宝宝喝的不是母乳或强化铁配方奶, 而是其他任何奶, 可能会患上贫血。</li><li>• 关于安全睡眠习惯。</li><li>• 关于其他安全问题, 例如过度穿衣或汽车安全座椅的使用。</li></ul>

# 2 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间:

---

## 里程碑（两个月时）

- 被抱起来或跟他说话时会安静下来
- 看着您的脸
- 见到您他似乎很高兴。
- 当您说话或微笑时微笑
- 发出除哭泣以外的声音
- 对响亮的声音有反应
- 注视着您移动
- 盯着玩具几秒钟
- 俯卧时能抬起头
- 活动双臂和双腿
- 短暂地张开双手

## 向医生提出的问题:

- 我的宝宝应该有多少时间趴着？
- 哪些玩具可以帮助我的宝宝学习和发育？
- 更多问题请参见第 9 页。



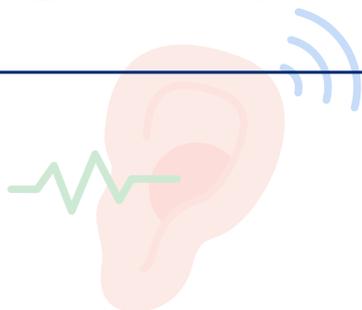
# 听力筛检

宝宝两个月大的时候要进行听力测试。他们要等到 15 个月大才能再次测试。在此期间，婴儿的情况可能会缓慢恶化，也可能突然恶化。

请使用这份清单来检查宝宝的听力情况。

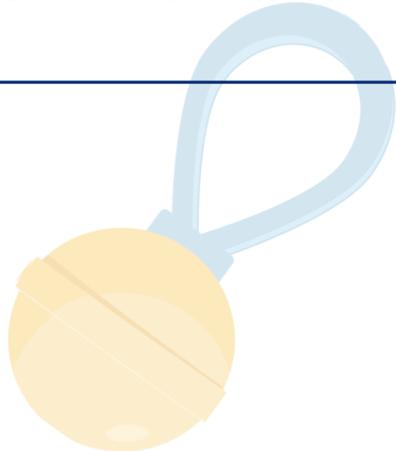
如果您的宝宝缺少任何两项与其年龄相符的指标，请咨询医生。

年龄段	听力和理解
出生至三个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 3 英尺范围内会被突然响亮的声音吓到。</li><li><input type="checkbox"/> 听到熟悉、友好的声音，就会平静下来。</li><li><input type="checkbox"/> 当你说话或在附近发出声音时会醒来。</li></ul>
三到六个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 看看声音是从哪里传来的。</li><li><input type="checkbox"/> 被愤怒的声音吓到。</li><li><input type="checkbox"/> 当有人和他们说话时，他们会微笑。</li><li><input type="checkbox"/> 喜欢玩会发出声音的玩具或物品。</li></ul>



# 听力筛检

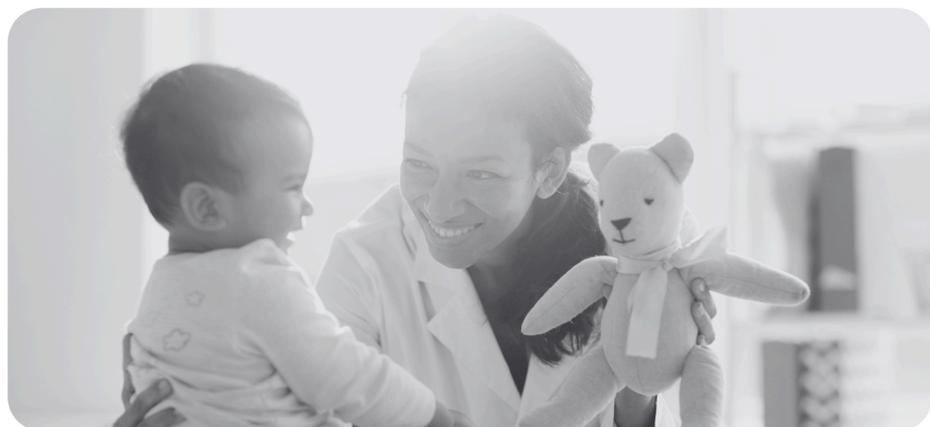
年龄段	听力和理解
六至九个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 当您轻声说话时，他会转过头来看您。</li><li><input type="checkbox"/> 当您说“拜拜”时会挥手。</li><li><input type="checkbox"/> 当您说“不不”时，他会停顿片刻。</li><li><input type="checkbox"/> 当别人谈论某个物体或图片时，会看向它们。</li></ul>
九至十二个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 根据要求，指向或看向熟悉的物体或人。</li><li><input type="checkbox"/> 被责骂时看起来很伤心。</li><li><input type="checkbox"/> 听从指令（“张开嘴”、“把球给我”）。</li><li><input type="checkbox"/> 伴着音乐跳舞并发出声音。</li></ul>
12至18个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 根据要求指出身体部位（头发、眼睛、鼻子、嘴巴）。</li><li><input type="checkbox"/> 按要求把物品拿给您。</li><li><input type="checkbox"/> 能听到并分辨出来自另一个房间或室外的声音。</li></ul>



# 听力筛检

年龄段	听力和理解
18 至24 个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 能理解简单的“是”或“否”问题。</li><li><input type="checkbox"/> 能理解含有“in”（里）等词语的简单短语（例如，“在杯子里”）。</li><li><input type="checkbox"/> 喜欢听人读书，被问到图片时会指着看。</li></ul>
24 至30 个月	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 能理解“不再”或“现在不行”之类的词语。</li><li><input type="checkbox"/> 可以按尺寸（大或小）选择物体。</li><li><input type="checkbox"/> 遵循简单的指示，例如“拿你的鞋袜”。</li></ul>

您比任何人都了解您的孩子。如果您认为您的孩子听力可能有问题，请咨询医生进行听力测试。



# 4 个月看诊

年龄	四个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 贫血</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• RSV: 如果未收到</li><li>• 轮状病毒疫苗: 第二剂</li><li>• DTaP: 第二剂</li><li>• Hib: 第二剂</li><li>• PCV: 第二剂</li><li>• 灭活脊髓灰质炎疫苗 (IPV): 第二剂</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果您的宝宝喝的不是母乳或强化铁配方奶，而是其他任何奶，可能会患上贫血。</li><li>• 您或分娩者的感受如何？</li><li>• 您或分娩者是否感到焦虑或悲伤。</li><li>• 您的孩子发育情况，以及是否达到里程碑。</li></ul>

# 4 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

---

## 里程碑（四个月时）

- 微笑以引起您的注意
- 咯咯笑
- 看着您、动来动去或发出声音来引起您的注意
- 发出“呜呜呜”或“啊啊啊”的声音
- 他们循着父母的声音转过头去
- 看到乳房或奶瓶就会张嘴，如果饿了的话
- 有兴趣地看着自己的手
- 无需支撑即可保持头部稳定
- 当玩具被放在手中时，能握住
- 用手臂摆动玩具
- 把手放到嘴边
- 俯卧时用肘部或前臂撑起身体
- 用嘴发出吹泡泡的声音

# 4 个月看诊

## 您可能想问医生的问题：

- 如何判断宝宝何时可以开始吃固体食物？
- 什么是睡眠训练？我应该进行睡眠训练吗？
- 我应该什么时候对房屋进行儿童安全防护？
- 更多问题请参见第 9 页。

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

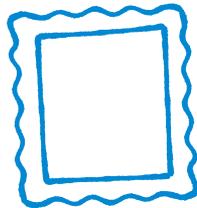
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 6 个月看诊

年龄	六个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li><li>• 口腔评估</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 铅 - 最早可从六个月大开始</li><li>• 肺结核</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 轮状病毒疫苗: 根据需要接种第三剂</li><li>• DTaP: 第三剂</li><li>• Hib: 第三剂</li><li>• PCV: 第三剂</li><li>• 脊髓灰质炎灭活疫苗 (IPV): 第三剂</li><li>• HepB: 第三剂</li><li>• 流感: 六个月大的儿童应该接种季节性流感疫苗。</li><li>• COVID-19: 请咨询您的医生关于剂量的问题</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 宝宝第一颗牙齿萌出后，就可以涂抹氟化物涂层。大多数婴儿的牙齿可能在六个月左右开始萌出。</li><li>• 询问孩子的发育情况，以及是否达到里程碑。</li></ul>

# 6 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

## 里程碑（六个月时）

- 认识一些熟人
- 喜欢照镜子
- 笑声
- 轮流和您一起发出声音
- 发出尖叫声
- 把东西放进嘴里探索它们
- 伸手去拿玩具
- 从俯卧翻到仰卧
- 俯卧撑，双臂伸直撑地
- 坐着时用手支撑身体

## 您可能想问医生的问题：

- 我可以在哪里获得食物或住房方面的帮助？
- 哪里可以买到婴儿用品，例如婴儿床、汽车安全座椅、配方奶或尿布？
- 喂养、小睡和睡眠方面，怎样的日常作息安排比较好？
- 我该如何帮助宝宝睡得好、吃得好？
- 出牙时，我该怎么才能让宝宝感觉舒服些？
- 更多问题请参见第9 页。

# 6 个月看诊

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

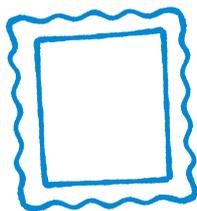
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 婴儿口腔检查

当宝宝长出第一颗牙齿时，或者在宝宝一周岁时（以先到者为准），就应该带宝宝去看牙医。使用此页面跟踪您的牙医看诊记录。



看诊日期/时间	和谁?	在哪里?	完成后勾选



牙科保险是Medi-Cal的一部分。了解更多信息，请访问 [www.dental.dhcs.ca.gov](http://www.dental.dhcs.ca.gov) 或致电 Medi-Cal 牙科计划，电话号码为 **1-800-322-6384**，服务时间为周一至周五，上午 8:00 至下午 5:00。

# 9 个月看诊

年龄	九 个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 检查体重、身高和头围</li><li>• 口腔评估</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 铅，如果尚未完成。</li><li>• 发育情况 - 医生会询问有关宝宝生长发育和行为方面的问题。他们可能会观察您和宝宝玩耍的情况，看看宝宝的情况如何。结果将显示您的宝宝是否以正常速度发育。</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 之前预约中错过或延迟的任何疫苗。</li><li>• 流感：流感季节接种一剂或两剂</li><li>• COVID-19：请咨询医生关于剂量的问题</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 宝宝第一颗牙齿萌出后，就可以涂抹氟化物涂层。大多数婴儿的牙齿可能在六个月左右开始萌出。</li><li>• 询问孩子的发育情况，以及是否达到里程碑。</li></ul>

# 9 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

---

## 里程碑（九个月时）

- 在陌生人面前会感到害羞、黏人或害怕。
- 显示面部表情（高兴、悲伤、生气、惊讶）
- 当您叫他们的名字时，他们会回望
- 当您离开时会做出反应
- 玩躲猫猫时微笑或大笑
- 发出很多不同的声音
- 举起双臂等待被抱起
- 坐起身来
- 将东西从一只手移到另一只手
- 用手指将食物耙向身体
- 无需支撑即可坐下

## 您可能想问医生的问题：

- 宝宝这个年龄可以看屏幕吗？
- 我应该给宝宝添加哪些固体食物？
- 我的宝宝每天应该喝多少奶？
- 如何确保宝宝在家和车里的安全？
- 更多问题请参见第9 页。

# 9 个月看诊

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

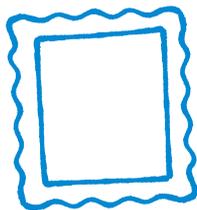
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 宝宝生日快乐!

## 12 个月看诊



年龄	12 个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li><li>• 口腔评估</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 铅，如果尚未完成。</li><li>• 肺结核</li><li>• 贫血</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 之前预约中错过或延迟的任何疫苗</li><li>• Hib：第三剂或第四剂</li><li>• PCV 疫苗：第四剂</li><li>• 麻疹、腮腺炎、风疹 (MMR) 疫苗：第一剂</li><li>• 水痘 (Varella)：第一剂</li><li>• 甲型肝炎 (HepA)：两剂系列</li><li>• 流感：流感季节接种一到两剂</li><li>• COVID-19：请咨询医生关于剂量的问题</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 看看您的宝宝是否能听懂简单的指令</li><li>• 检查一下您的宝宝是否能拿起小物件或独立站立。</li><li>• 谈谈牙科健康和检查。</li></ul>

# 12 个月看诊



请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

## 里程碑 (12 个月时)

- 挥手道别
- 和您一起玩游戏，比如拍手游戏
- 称呼父母为“妈妈”、“爸爸”或其他特殊称呼
- 能听懂“不”(当您说“不”时，会短暂停顿或停止说话)
- 把东西放进容器里，比如把一块积木放进杯子里
- 寻找您藏起来的東西，比如毯子下的玩具
- 拉起站立
- 走路时扶着家具
- 您端着没有盖子的杯子，给他喝饮料
- 用拇指和食指捏起东西，比如小块食物。

## 您可能想问医生的问题：

- 我可以在哪里获得食品、住房或其他家庭方面的帮助？
- 我该如何帮助孩子表现良好并遵守规则？
- 我怎样才能每天给孩子提供健康的膳食？
- 更多问题请参见第9页。

# 12 个月看诊



## 您可知道...

许多孩子在大约 12 个月大时，如果身体健康且适应水中环境，就可以开始学习游泳了。亲子共同参与的课程能帮助孩子建立安全感，也便于在家中练习相关技能。

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

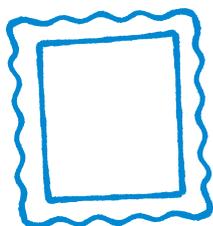
---

---

---



**宝宝看诊后，请查看印章。**



# 儿童保健看诊

## 15 个月 (1 岁 3 个月) 看诊

年龄	15 个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 血压</li><li>• 听力</li><li>• 视力</li><li>• 贫血</li><li>• 铅，如果尚未完成</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 之前预约中错过或延迟的任何疫苗。</li><li>• DTaP: 第四剂</li><li>• Hib: 根据接种疗程，第三剂或第四剂</li><li>• HepA: 两剂系列</li><li>• 流感：流感季节接种一到两剂</li><li>• COVID-19：请咨询医生关于剂量的问题</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 观察您的孩子是否会爬行、是否会听从简单的指令或说话。</li><li>• 观察孩子使用蜡笔的情况</li></ul>

# 15 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

---

## 您可知道...

让您的学步儿在某些事情上做出选择，可以帮助避免在其他事情上发生争吵。如果可以，让孩子在您认可的两个选项中做出选择。

例如，让他们从两本自己最喜欢的书中选择一本作为睡前读物。

## 您可能想问医生的问题：

- 哪些富含铁的食物最适合我的孩子？
- 如何保持孩子牙齿健康？
- 我应该如何处理孩子的午睡、就寝时间，以及如何帮助孩子在夜间安抚自己？
- 我该如何应对孩子的发脾气、行为问题或制定规则？
- 如果您对孩子的言语、听力或视力有任何疑问，请告知我们。
- 更多问题请参见第 9 页。

# 15 个月看诊

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

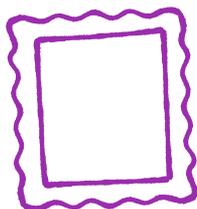
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 18 个月 (1 岁 6 个月) 访视

年龄	18 个月
带孩子去看医生时会发生什么	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li></ul> <p><b>筛检</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 血压</li><li>• 听力</li><li>• 视力</li><li>• 贫血</li><li>• 铅中毒，如果尚未完成</li></ul> <p><b>免疫接种</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 之前预约中错过或延迟的任何疫。</li><li>• HepA: 两剂系列</li><li>• 流感：流感季节接种一到两剂</li><li>• COVID-19：请咨询医生关于剂量的问题</li></ul>
医生可能会问	<ul style="list-style-type: none"><li>• 进行自闭症筛检。</li><li>• 询问孩子的行为和发育情况。</li><li>• 讨论健康饮食。</li><li>• 讨论孩子逐渐了解自己喜欢什么，不喜欢</li><li>• 什么是很正常的。</li></ul>

# 18 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间: \_\_\_\_\_

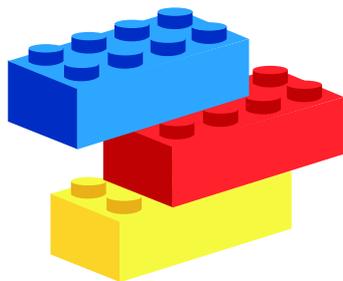
---

## 您要知道...

说“不”是学步儿认识到自己是个独立个体的过程。这是发育过程中的正常现象，并不是他们故意刁难。这是孩子了解自我的一种正常方式。

## 您可能想问医生的问题:

- 我怎样才能让孩子吃得健康，吃多种不同的食物？
- 帮助孩子学习新词汇和多说话的最佳方法是什么？
- 如何确保我家对孩子来说是安全的？
- 中毒控制中心的电话号码是什么？



# 18 个月看诊

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

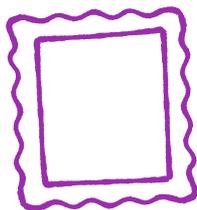
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 24 个月 (2 岁) 看诊

年龄	24 个月
<b>带孩子去看医生时会发生什么</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li></ul> <b>筛检</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 血压</li><li>• 听力</li><li>• 视力</li><li>• 贫血</li><li>• 胆固醇</li></ul> <b>免疫接种</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 之前预约中错过或延迟的任何疫。</li><li>• 流感：流感季节接种一到两剂</li><li>• COVID-19：请咨询医生关于剂量的问题</li></ul> <p>两岁时，大多数学步儿都已接种了所有早期推荐疫苗。</p>
<b>医生可能会问</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 询问有关您孩子社交和情感发展里程碑的问题。</li><li>• 注意观察孩子如何使用词语，以及他们的思维和学习方式。</li><li>• 自闭症筛检</li></ul>

# 24 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间:

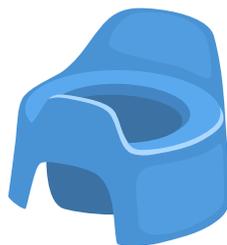
---

## 您要知道...

您家两岁的孩子还在学习遵守规则。不要惩罚他们，而是给他们选择，转移他们的注意力，并表扬他们的良好行为。

## 您可能想问医生的问题：

- 我应该何时以及如何开始进行如厕训练？
- 什么时候开始上游泳课比较安全？如何确保孩子在水中的安全？
- 我的孩子应该使用哪种类型的汽车安全座椅？
- 什么时候应该换成前向式汽车安全座椅？



# 24 个月看诊

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

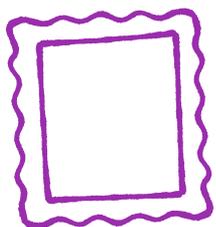
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 30 个月 (2.5 岁) 看诊

<b>年龄</b>	<b>30 个月</b>
<b>带孩子去看医生时会发生什么</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 体格检查</li></ul> <b>筛检</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 贫血</li><li>• 胆固醇</li></ul> <b>免疫接种</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 之前预约中错过或延迟的任何疫。</li><li>• 流感：流感季节接种一到两剂</li><li>• COVID-19：请咨询医生关于剂量的问题</li></ul> <p>两岁时，大多数学步儿都已接种了所有早期推荐疫苗。</p>
<b>医生可能会问</b>	评估您孩子的： <ul style="list-style-type: none"><li>• 协调</li><li>• 词语运用</li><li>• 社会化</li><li>• 使用蜡笔</li><li>• 言语及他们提出的问题</li></ul>

# 30 个月看诊

请填写您看诊的日期和时间:

---

## 您知道...

学步儿更适合规律的作息时间表。每日吃饭有助于孩子说话和学习使用双手。睡前作息有助于孩子平静入睡。



## 您可能想问医生的问题:

- 我需要调整孩子的日常作息或活动吗?
- 我该如何帮助我的孩子学习说话?
- 屏幕使用时间多少才算合适?

# 30 个月看诊

请在此处填写问题或笔记：

---

---

---

---

---

---

---

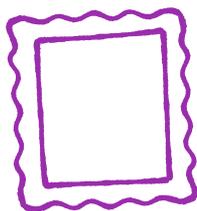
---

---

---



宝宝看诊后，请查看印章。



# 社区资源

## 需要牙科服务吗？

如何为自己和宝宝找到合适的牙医：

访问 [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org)

请致电 1-800-322-6384 | 听力障碍人士请致电

1-800-735-2922



San Bernardino 县公共卫生部门在 Ontario, San Bernardino, Hesperia 的健康中心提供牙科服务。如需在 San Bernardino 县健康中心预约牙科诊疗，请致电 1-800-722-4777 或访问 [smilesbc.org](http://smilesbc.org)



## 对疫苗有疑问？

疫苗可以保护您的宝宝免受仍然存在的严重疾病的侵害，即使我们不常见到这些疾病。为了孩子终身健康，请为其接种疫苗。

请访问 [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org) 了解更多关于推荐给宝宝的疫苗信息。或扫描二维码。



更多信息也可在加州公共卫生部免疫接种处查询。扫描二维码或访问 [cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/family.aspx](http://cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/family.aspx)

# 需要交通工具吗?

您可以享受 Medi-Cal 健保计划提供的往返交通（乘车）服务，无需支付任何费用！

- 包括接送前往任何医生、牙医、心理健康或药物滥用障碍约，以及取药。

这可能包括：

- 可乘坐汽车、出租车、公共汽车或火车出行
- 公交卡和出租车券
- 驾驶自己的汽车可获得返现



## 致电您的 Medi-Cal 健保计划即可获得接送服务!

Medi-Cal 健保计划	联系信息
	<p>请致电 IEHP 交通部门，电话：800-440-IEHP (4347)            服务时间：            周一至周五上午 7 点至晚上 7 点，周六至周日上午 8 点至下午 5 点；            TTY (800) 718-4347</p>
	<p>请致电美国物流呼叫中心            (844) 292-2688 或访问  <a href="http://molina.americanlogistics.com">molina.americanlogistics.com</a></p>
	<p>请致电 Kaiser Permanente 会员热线            (800) 464-4000 或访问 <a href="http://homecare-scal.kaiserpermanente.org/transportation-services">homecare-scal.kaiserpermanente.org/transportation-services</a></p>

## 需要更多帮助?

如需有关住房、食品、交通等方面的更多信息和支持，或联系 San Bernardino 县公共卫生部 (DPH) 提供的其他服务，请访问 [dph.sbcounty.gov/resources](http://dph.sbcounty.gov/resources).



!如有任何疑问，请联系 DPH，(800) 782-4264 或 (909) 387-4859 (TDD).



## 从稚嫩的小手到精彩的奇遇…



# 附录

疫苗名称	建议用量	为什么这很重要
乙型肝炎 (HepB)	共三剂	帮助保护你的孩子免受攻击肝脏的病毒的侵害
轮状病毒	两剂*	防止宝宝感染导致呕吐和腹泻的病毒
呼吸道合胞毒 (RSV)	如果怀孕期间未给母亲服用，建议接种一剂*	有助于保护婴儿免受可能导致肺部和呼吸道感染的病毒的侵害并导致住院
白喉、破伤风和百日咳 (DTaP)	宝宝出生第一年接种四剂	保护您的孩子免受三种危险疾病的侵害，这些疾病会导致窒息性咳嗽（百日咳）、呼吸困和疼痛性肌肉痉挛

\*剂量可能因系列和医生的建议而异。

疫苗名称	建议用量	为什么这很重要
乙型流感嗜血杆菌 (HIB)	三到四剂*	保护您的孩子免受可能导致脑膜炎和其他严重感染的细菌的侵害
肺炎球菌疫苗 (PCV)	四剂	有助于预防肺炎球菌引起的耳部感染、肺炎以及血液或脑部感染
灭活脊髓灰质炎 (IPV)	宝宝出生第一年接种三剂	保护您的孩子免受可能导致瘫痪或肌肉活动困难的病毒的侵害
流感疫苗 (流感)	流感季节接种一至两剂* (10月至2月)	有助于防止您的孩子感染流感病毒

\*剂量可能因系列和医生的建议而异。

疫苗名称	建议用量	为什么这很重要
麻疹、腮腺炎和风疹 (MMR)	婴儿出生第一年服用一剂。	保护您的孩子免受三种严重疾病的侵害，这些疾病可能导致皮疹、发烧、肿胀或以后的严重问题
水痘	婴儿出生第一年服用一剂。	预防瘙痒的皮疹和发烧，并防止严重的皮肤感染或肺炎
甲型肝炎 (HepA)	两剂系列	保护您的孩子免受通过食物或水传播并导致胃痛和疲倦的细菌的侵害
COVID-19	一剂或多剂* 请咨询您的医生以获取建议	帮助身体抵抗导致发烧、咳嗽和呼吸困难的冠状病毒

\*剂量可能因系列和医生的建议而异。







