Handbook para sa Mga Well-Child Visit at Pagbabakuna: Kapanganakan hanggang 30 Buwan

Isang resource para sa mga magulang at tagapag-alaga

Ano'ng nasa loob:

• Iskedyul ng mga well-child visit • Mga pagbabakuna • Mga screening • Pag-unlad at pagpapakain • Impormasyon sa transportasyon • Impormasyon sa pag-enroll sa Medi-Cal • Impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng planong pangkalusugan ng Medi-Cal • Iba pang resource

healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

blue CALIFORNIA PROMISE

KAISER PERMANENTE®

COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO

Community Health Group

MOLINA HEALTHCARE

Ang iskedyul ng well-visit ng iyong anak: Kapanganakan hanggang 30 buwan

- ☐ **Ang pagpapatingin para sa unang linggo (3 hanggang 5 araw na gulang)**.....Pahina 6
- ☐ **1 buwang gulang** .....Pahina 8
- ☐ **2 buwang gulang** .....Pahina 10
- ☐ **4 na buwang gulang** .....Pahina 12
- ☐ **6 na buwang gulang** .....Pahina 14
- ☐ **9 na buwang gulang** .....Pahina 16
- ☐ **12 buwang gulang**.....Pahina 18
- ☐ **15 buwang gulang**.....Pahina 20
- ☐ **18 buwang gulang**.....Pahina 22
- ☐ **2 taong gulang**.....Pahina 24
- ☐ **30 buwang gulang**.....Pahina 26

Ang mga benepisyo ng mga well-child visit

1. **Pag-iwas sa sakit.** Tatanggap ang iyong anak ng mga nakaiskedyul na pagbabakuna para maiwasan ang sakit. Maaari ka ring magtanong sa iyong pediatrician tungkol sa nutrisyon at kaligtasan sa bahay at sa paaralan.

2. **Pagsubaybay sa paglaki at pag-unlad.** Makita kung gaano na ang inilaki ng iyong anak mula noong huli ninyong pagpapatingin at makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pag-unlad ng iyong anak. Maaari mong talakayin ang mga milestone, pakikitungo sa iba, at pagkatuto ng iyong anak.

3. **Pagdulog ng anumang alalahanin.** Gumawa ng listahan ng mga paksang gusto mong pag-usapan ninyo ng doktor ng iyong anak, gaya ng pag-unlad, gawi, pagtulog, pagkain, o pakikitungo sa iba pang kapamilya. Idulog ang iyong tatlong nangungunang tanong o alalahanin kapag nakipag-usap sa doktor.

4. **Pagharap bilang pangkat.** Gumagawa ang mga regular na pagpapatingin ng matibay at may tiwalang ugnayan sa pagitan mo, ng iyong anak, at ng doktor ng iyong anak. Inirerekomenda ng American Academy of Pediatrics ang mga wellchild visit bilang paraan para maibigay ng mga pediatrician at magulang ang mga pangangailangan ng mga bata. Ang pagharap dito bilang pangkat ay tumutulong para magkaroon ng mainam na kalusugang pisikal, kalusugan ng isip, at pakikitungo sa iba ang isang bata.

Itanong ang anuman at ang lahat ng tanong

Ang pangunahing priyoridad ng iyong pediatrician ay sagutin ang iyong mga tanong at tugunan ang iyong mga alalahanin. Binibigyan ka ng mga well-child visit ng pagkakataong magtanong tungkol sa kalusugan, pag-unlad, o pag-uugali ng iyong anak. Huwag mag-atubiling tawagan ang tanggapan ng doktor ng iyong anak, kahit na alam mong sarado ang tanggapan. Kung hindi kayo matitingnan ng doktor pero sa tingin niya ay kailangang suriin ang iyong anak, ipapaalam niya sa iyo ang pinakamainam na lugar kung saan maaaring tumanggap ng pangangalaga ang iyong anak, at kung gaano kabilis dapat mapatingnan ang iyong anak.

Mga pangkalahatang tanong na maaari mong itanong sa bawat pagpapatingin:

- Updated ba ang mga bakuna ng aking anak?
- Nasa malusog na timbang ba ang aking anak? Paano ko matitiyak na sapat ang kinakain niya?
- Paano ko matitiyak na natutulog nang ligtas ang aking anak—at kung sapat ang tulog niya?
- Paano ko matutulungan ang aking anak na magkaroon ng mga kasanayan sa pagsasalita at pakikipag-usap?
- Anong uri ng mga libro ang maaari kong basahin sa aking anak?
- Ayos lang bang magkaroon ng screen time ang aking anak? Gaano katagal?
- Paano ko dapat linisin ang ngipin ng aking anak?

Isulat ang mga ito para matandaan mo ang mga sagot kalaunan. Sa handbook na ito, may espasyo para makapagsulat. Dalhin ito sa mga appointment sa doktor.

Itanong kung ano ang dapat gawin kapag nagkasakit ang iyong anak

- Tiyaking alam mo kung paano makipag-ugnayan sa doktor o nars kapag sarado ang tanggapan.
- Itanong kung paano makipag-ugnayan sa doktor na on call – o kung may serbisyo ng impormasyon mula sa nars na maaaring mong tawagan sa gabi o kapag weekend.
- Tiyaking i-save at ipaskil ang libreng matatawagan na numero ng Poison Control Hotline: 1-800-222-1222 kung sakaling aksidenteng makalunok ang iyong anak ng mapanganib na bagay.

MGA TALA

Checkup para sa unang linggo: 3 hanggang 5 araw

Ang dapat dalhin: Papeles mula sa ospital

Mga pagbabakuna: Maaaring tanggapin ng iyong anak ang bakuna laban sa hepatitis B kung hindi niya ito natanggap sa ospital. Kung panahon ng respiratory syncytial virus (RSV) at hindi mo natanggap ang bakuna laban sa RSV sa pagbubuntis, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa RSV para sa iyong anak.

- ☐ **Hepatitis B (HBV)**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**

Mga screening: Susuriin ng doktor ng iyong anak ang mga resulta ng pagsusuri sa pandinig at dugo na natanggap niya sa ospital.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng doktor ng iyong anak ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, timbangin, at sukatin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Suriin ang dami at dalas ng mga pagpapakain.
- ☐ Talakayin ang ligtas na pagtulog at wastong paggamit ng car seat.

Mga dapat itanong:

- ☐ Kailangan ba ng iyong pamilya ng anumang suporta?
- ☐ Mayroon ka bang anumang isyu sa pagpapakain, pagpapakalma, o pakikipag-ugnayan sa iyong anak?

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

MGA TALA

Checkup para sa unang buwan

Mga pagbabakuna: Maaaring tumanggap ang iyong anak ng ikalawang dosis ng bakuna laban sa hepatitis B (HBV) sa checkup para sa unang buwan o ika-2 buwan. Kung panahon ng respiratory synctial virus, at hindi ka nakatanggap ng bakuna laban sa RSV sa iyong pagbubuntis, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa RSV para sa iyong anak.

- ☐ **Hepatitis B (HBV)**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**

Mga screening: Maaaring magtanong ang iyong doktor tungkol sa mga sumusunod:

- ☐ Kung may anumang pangangailangan ang iyong pamilya para tulungan kang alagaan ang iyong anak, gaya ng pagkakaroon ng sapat na pagkain, permanenteng tirahan, at pagiging ligtas.
- ☐ Kung nababalisa o nalulungkot ka, o kailangan mo ng tulong sa pagkontrol sa nararamdaman mo.
- ☐ Kung paano nakikipag-ugnayan sa iyo at paano kumikilos ang iyong anak.
- ☐ Kung saan natutulog ang iyong anak. Mahalaga ang ligtas na pagtulog, lalo na sa mga unang buwang ito. Ihiga ang iyong anak sa tuwing matutulog siya–sa gabi at kapag umiidlip.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Obserbahan ang kanyang pag-unlad at pag-uugali.
- ☐ Itanong kung gaano kadalas kumain ang iyong anak at kung gaano karami ang kinakain niya.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Mga dapat itanong:

- ☐ Ayos lang bang hayaan ang aking anak na matulong nang mas matagal sa gabi?
- ☐ Gaano katagal dapat pinapadapa ang aking anak?
- ☐ Mayroon ka bang mga tanong tungkol sa dumi ng iyong anak o sa bilang ng mga maruming diaper?

Checkup para sa ika-2 buwan

Mga pagbabakuna: Kung panahon ng respiratory synctial virus, at hindi ka nakatanggap ng bakuna laban sa RSV sa iyong pagbubuntis, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa RSV para sa iyong anak. Kasama sa mga karaniwang pagbabakuna na ibinibigay sa checkup para sa ika-2 buwan ng iyong anak ang:

- ☐ **Diphtheria, tetanus, acellular pertussis (DTaP)**
- ☐ **Haemophilus influenza type B (Hib)**
- ☐ **Hepatitis B (HBV)**
- ☐ **Inactivated polio (IPV)**
- ☐ **Pneumococcal conjugate (PCV)**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**
- ☐ **Rotavirus**

Mga screening: Kung ipinanganak ang iyong anak nang kulang sa buwan o nang may mababang timbang, maaari siyang tumanggap ng screening ng dugo na tumutulong sa pagtukoy ng anemia.

Maaaring magtanong ang iyong doktor:

- ☐ Kung umiinom ang iyong anak ng kahit ano bukod pa sa gatas mula sa suso o iron-fortified na formula, dahil salik ito ng panganib para sa pagkakaroon ng anemia.
- ☐ Tungkol sa mga ligtas na kaugalian sa pagtulog para sa iyong anak at iba pang isyu sa kaligtasan tulad ng wastong paggamit ng car seat, at hindi paninigarilyo nang malapit sa iyong anak.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Obserbahan ang kanyang pag-unlad at pag-uugali, magtanong sa iyo tungkol sa kung paano naaabot ng iyong anak ang kanyang mga milestone sa pag-unlad, kasama ang paggulong at paggamit ng kanyang boses at mga kamay, paningin at pandinig.

Mga dapat itanong:

- ☐ Gaano katagal dapat pinapadapa ang aking anak?
- ☐ Ano ang mga milestone na dapat naming asahan sa mga susunod na buwan?
- ☐ Ano ang ilang magandang laruan para sa aking anak na naghihikayat ng pag-unlad?

Check up para sa ika-4 na buwan

Mga pagbabakuna: Kung panahon ng respiratory synctial virus, at hindi ka nakatanggap ng bakuna laban sa RSV sa iyong pagbubuntis, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa RSV para sa iyong anak. Maaaring matanggap ng iyong anak ang ikalawang dosis ng mga sumusunod na bakuna:

- ☐ **Diphtheria, tetanus, acellular pertussis (DTaP)**
- ☐ **Haemophilus influenza type B (Hib)**
- ☐ **Inactivated polio (IPV)**
- ☐ **Pneumococcal conjugate (PVC)**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**
- ☐ **Rotavirus**

Mga screening: Kung ipinanganak ang iyong anak nang kulang sa buwan o nang may mababang timbang, maaari siyang tumanggap ng screening ng dugo para sa hematocrit o hemoglobin na tumutulong sa pagtukoy ng anemia.

Maaaring magtanong ang iyong doktor:

- ☐ Kung umiinom ang iyong anak ng kahit ano bukod pa sa gatas mula sa suso o iron-fortified na formula, dahil salik ito ng panganib para sa pagkakaroon ng anemia.
- ☐ Kung ano ang nararamdaman mo o kung nakakaranas ka o ang iyong partner ng mga isyu pagkatapos manganak na nauugnay sa pagkabalisa, kalungkutan, o anupaman. Huwag mag-atubiling talakayin ito sa doktor ng iyong anak.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Sukatin at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Obserbahan ang kanyang pag-unlad at pag-uugali.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

- ☐ Magsagawa ng pisikal na eksaminasyon.
- ☐ Magtanong sa iyo tungkol sa kung paano naaabot ng iyong anak ang kanyang mga milestone sa pag-unlad, kasama ang paggulong at paggamit ng kanyang boses at mga kamay, paningin at pandinig.

Mga dapat itanong:

- ☐ Paano ko masasabi na handa nang kumain ng solid food ang aking anak?
- ☐ Ano ang pagsasanay sa pagtulog, at dapat ko ba itong gawin?
- ☐ Kailan ko dapat gawing child-proof ang bahay ko?

Check up para sa ika-6 na buwan

Mga pagbabakuna: Sa pagpapatingin para sa ika-6 na buwan, maaaring matanggap ng iyong anak ang ikatlong dosis ng mga sumusunod na bakuna:

- ☐ **COVID**
- ☐ **Diphtheria, tetanus, acellular pertussis (DTaP**
- ☐ **Haemophilus influenza type B (Hib)**
- ☐ **Hepatitis B (HBV)**
- ☐ **Inactivated polio (IPV)**
- ☐ **Influenza:** Kung panahon ng respiratory virus, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa trangkaso, COVID, at/o RSV para sa iyong anak.
- ☐ **Pneumococcal conjugate (PCV)**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**
- ☐ **Rotavirus**

Mga screening:

Pagsusuri ng kalusugan ng ngipin: Maaaring maglagay ang iyong pediatrician ng fluoride varnish pagkatapos tumubo ng unang ngipin ng iyong anak. Nagsisimulang tumubo ang ngipin ng karamihan ng mga sanggol kapag mga 6 na buwang gulang na sila.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Magtanong sa iyo tungkol sa kung paano naaabot ng iyong anak ang kanyang mga milestone sa pag-unlad, kasama ang pagdaldal, paggulong, pag-upo nang walang tulong, at kung paano niya ginagamit ang mga kamay at daliri niya.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Mga dapat itanong:

- ☐ Kailangan mo ba ng anumang resource o suporta para sa tulong sa pagkain, tirahan o mga bagay na baka kailanganin mo para alagaan ang iyong anak, tulad ng crib, car seat, formula o mga diaper?
- ☐ Mayroon ka bang anumang tanong tungkol sa regular na pang-araw-araw na iskedyul para sa pagpapakain, pag-idlip, paglalaro o pagtulog ng iyong anak?
- ☐ Mayroon ka bang anumang tanong tungkol sa pagtulog o pagpapakain?

Check up para sa ika-9 na buwan

Mga pagbabakuna: Sa pagpapatingin sa ika-9 na buwan, maaaring matanggap ng iyong anak ang huling dosis ng hepatitis B (HBV) at/o ang ikatlong dosis ng inactivated polio (IPV) kung hindi niya natanggap ang mga iyon sa nakaraang checkup. Kung panahon ng respiratory virus, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa trangkaso, COVID, at/o RSV para sa iyong anak.

- ☐ **COVID**
- ☐ **Hepatitis B (HBV)**
- ☐ **Inactivated polio (IPV)**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**

Mga screening:

Screening sa pag-unlad: May mga itatanong sa iyo ang iyong doktor tungkol sa paglaki at pag-uugali ng iyong anak. Maaari niyang hilingin sa iyong makipaglaro sa iyong anak sa screening para obserbahan ito. Ipapakita ng mga resulta kung normal ang pag-unlad ng iyong anak o kung kailangan ng karagdagang pagsusuri para sa mga pagkaantala ng pag-unlad.

Pagsusuri ng kalusugan ng ngipin: Maaaring maglagay ang iyong doktor ng fluoride varnish pagkatapos tumubo ng unang ngipin ng iyong anak.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Magtanong tungkol sa mga milestone sa pag-unlad ng iyong anak, kasama ang pagsasalita, pagtukod para makatayo at paggapang.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Mga dapat itanong:

- ☐ Ano ang angkop na tagal ng screen time para sa aking anak sa ganitong edad?
- ☐ Kailan ako maaaring magsama ng solid food sa diyeta ng aking anak at gaano karaming gatas dapat ang iniinom ng aking anak?
- ☐ Paano ko gagawing baby-proof ang bahay ko at paano ko papanatilihing ligtas ang aking anak sa kotse?

Check up para sa ika-12 buwan

Mga pagbabakuna: Sa pagpapatingin para sa ika-12 buwan, maaaring matanggap ng iyong anak ang mga sumusunod na bakuna:

- ☐ **Haemophilus influenza type B (Hib)**
- ☐ **Hepatitis A**
- ☐ **Measles (tigdas), mumps (beke) and rubella (MMR)**
- ☐ **Pneumococcal (PCV)**
- ☐ **Varicella (bulutong-tubig)**

Kung panahon ng respiratory virus, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa trangkaso, COVID-19, at/o RSV para sa iyong anak.

- ☐ **COVID-19**
- ☐ **Influenza**
- ☐ **Respiratory syncytial virus (RSV)**

Mga screening: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Tingnan kung may anemia ang iyong anak.
- ☐ Suriin ang antas ng lead sa dugo, paningin, at presyon ng dugo (kung nakasaad).
- ☐ Magtanong tungkol sa panganib ng iyong anak na magkaroon ng tuberkulosis.
- ☐ Talakayin ang mabuting kalusugan ng bibig at ang pangangailangang gumawa ng dental home.

Pag-unlad at pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Obserbahan o itanong kung nakakasunod sa mga utos, nakakagamit ng pincer grasp, nakakatayo nang walang suporta, at nakakagamit ng mga salita ang iyong anak.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Mga dapat itanong:

- ☐ Kailangan mo ba ng anumang suporta sa pangangalaga sa iyong pamilya pagdating sa pagkain, tirahan, o mga resource?
- ☐ Ano ang ilang paraan kung paano disiplinahin o kontrolin ang pag-uugali ng aking anak?
- ☐ Paano ko papakainin ng balanseng diyeta ang aking anak?

Check up para sa ika-15 buwan

Mga pagbabakuna: Depende sa mga bakunang natanggap na ng iyong anak sa mga pagpapatingin sa ika-6 at ika-12 buwan, maaaring dapat siyang bigyan ng mga karagdagang bakuna, gaya ng DTap at hepatitis A.

Kung panahon ng respiratory virus, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa trangkaso, COVID-19, at/o RSV para sa iyong anak.

Mga screening: Maaaring gawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

Tingnan kung may anemia ang iyong anak.
Suriin ang presyon ng dugo, pandinig, at paningin.
Tingnan kung may anumang bagong ngipin at maglagay ng fluoride varnish kung kinakailangan.

Pag-unlad at mga pagpapakain: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Obserbahan ang paggapang, paggamit ng krayola, pagsunod sa mga simpleng direksyon at pagsasalita ng iyong anak.

Mga dapat itanong:

- ☐ Anong uri ng mga pagkaing mayaman sa iron ang pinakamainam na ipakain sa aking anak?
- ☐ Mayroon ka bang anumang alalahanin tungkol sa pagsasalita, pandinig o paningin ng iyong anak?
- ☐ Mayroon ka bang anumang tanong o alalahanin tungkol sa iskedyul ng pag-idlip, pagtulog sa gabi o pagpapakalma sa sarili sa gabi?
- ☐ Mayroon ka bang anumang alalahanin tungkol sa mga tantrum, pag-uugali o disiplina ng iyong anak?
- ☐ Ano ang pinakamainam na paraan para mapanatiling malusog ang ngipin ng iyong anak?

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

MGA TALA

Check up para sa ika-18 buwan

Mga pagbabakuna: Depende sa mga bakunang natanggap ng iyong anak sa mga nakaraan niyang pagpapatingin, maaaring kailangan na niyang mabakunahan ng dosis ng **HepA (hepatitis A)**, o **DTaP (diphtheria, tetanus, and pertussis [dipterya, tetano, at pertussis]).**

Kung panahon ng respiratory virus, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng pagbabakuna laban sa trangkaso, COVID-19, at/o RSV para sa iyong anak.

Mga screening: Maaaring gawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Tingnan kung may anemia at pagkalason sa lead ang iyong anak.
- ☐ Suriin ang presyon ng dugo, pandinig at paningin.
- ☐ Tingnan kung may anumang bagong ngipin at maglagay ng fluoride varnish kung kinakailangan. Maaaring lagyan ulit ng varish ang mga ngipin na nilagyan ng varnish nang hindi bababa sa 6 na buwan na ang nakaraan.

Mga screening sa pag-unlad: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Suriin kung may autism at talakayin ang anumang alalahanin tungkol sa pag-uugali at pag-unlad ng iyong anak.
- ☐ Talakayin ang masustansyang pagkain at inumin at kung paanong normal lang ang pagpapakita ng pagsasarili sa pamamagitan ng mga gusto at ayaw na pagkain.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Mga dapat itanong:

- ☐ Paano mo matitiyak na magkaroon ng masustansyang diyeta na puno ng iba't ibang masustansyang pagkain?
- ☐ Sa anong mga paraan mo mahihikayat ang mas malawak na bokabularyo at mapapaganda ang komunikasyon sa iyong anak?
- ☐ Mayroon ka bang anumang tanong tungkol sa kaligtasan sa bahay, kasama ang childproofing (halimbawa, paano ikabit sa pader ang malaking muwebles at ang numero ng poison control)?

Checkup pagsapit ng 2 taong gulang

Mga pagbabakuna: Pagsapit ng dalawang taong gulang, natanggap na ng karamihan ng mga bata ang lahat ng bakunang inirerekomendang tanggapin habang bata pa.

Ibibigay ng iyong doktor ang kahit anong hindi naibigay o naipagpaliban. Asahang ibibigay ang bakuna laban sa trangkaso kung panahon ng respiratory virus season at maaari ding ibigay ang bakuna para sa COVID-19. Kung panahon ng respiratory syncytial virus (RSV), at malaki ang panganib ng anak mong magkasakit, maaaring irekomenda ng iyong doktor ng bakuna laban sa RSV.

Mga screening: Maaaring gawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Suriin kung may anemia, panganib na magkaroon ng tuberkulosis, at suriin ang presyon ng dugo, pandinig, paningin at kolesterol.

Mga screening sa pag-unlad: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ May mga itatanong sa iyo para mas maunawaan ang mga milestone ng iyong anak sa pakikitungo sa iba at damdamin, mga milestone sa pag-unlad ng pagsasalita at pag-unawa.
- ☐ Tingnan kung may mga sintomas ng autism. Tandaang ang screening kung may autisim ay hindi kapareho ng pag-diagnose na may autism. Matutukoy nang maaga ng ganitong uri ng screening ang mga batang may mga kapansin-pansing kaibahan sa pag-unlad at pag-uugali, kapag lubos na makakatulong sa kanila ang mga suporta at serbisyo sa pagkabata.

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

Mga dapat itanong:

- ☐ Kailangan mo ba ng gabay sa timing at mga paraan para sa toilet training?
- ☐ Kailangan mo ba ng gabay sa timing para sa mga lesson sa paglangoy at kaligtasan habang lumalangoy?
- ☐ Mayroon ka bang anumang alalahanin sa kaligtasan, kasama ang uri ng car seat at kung kailan dapat magpalit sa forward-facing car seat?

Check up para sa ika-30 buwan

Mga pagbabakuna: Pagsapit ng 30 buwang gulang, updated na ang mga pagbabakuna ng karamihan ng mga bata.

Irerekomenda ng iyong doktor ang bakuna laban sa trangkaso kung panahon ng respiratory virus at malamang ay tatalakayin niya ang mga pinakabagong alituntunin sa COVID-19. Ibibigay ang anumang napalampas o naipagpalibang bakuna.

Mga screening: Gagawin ng doktor ng iyong anak ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin kung may anemia ang iyong anak at tingnan ang presyon ng dugo.

Mga screening sa pag-unlad: Gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- ☐ Suriin, sukatin, at timbangin ang iyong anak para tiyaking normal ang kanyang paglaki.
- ☐ Suriin ang koordinasyon, paggamit ng mga salita, pakikipagkapwa, paggamit ng mga krayola ng iyong anak, at kung paano nakikipag-usap ang iyong anak, pati na rin kung anong mga tanong at parirala ang ginagamit ng iyong anak.

Mga dapat itanong:

- ☐ Mayroon ka bang anumang alalahanin tungkol sa pang-araw-araw na routine o mga aktibidad ng iyong anak?
- ☐ Ano ang pinakamagagandang paraan para mahikayat ang pagkatutong magsalita at makipag-usap?
- ☐ Ano ang magagandang limitasyon sa screen time?
- ☐ Paano ako makakapagplano para sa preschool?

Para sa higit pang impormasyon, paki-scan ang QR code na ito.

MGA TALA

Mga resource sa transportasyon para sa mga miyembro ng Medi-Cal

Puwedeng saklawin ng iyong planong pangkalusugan sa Medi-Cal ang transportasyon (mga masasakyan) nang wala kang gagastusin!

- Kasama rito ang mga masasakyan papunta sa anumang appointment sa doktor, mga appointment para sa ngipin, kalusugan ng isip, o sakit sa paggamit ng substance, at para kumuha ng mga inireresetang gamot at medikal na supply.
- Matutulungan ka ng iyong planong pangkalusugan sa Medi-Cal na makakuha ng mga balikang masasakyan depende sa iyong mga pangangailangan. Maaaring kasama rito ang:
  - Mga biyahe sakay ng kotse, taxi, bus o tren.
  - Mga bus pass at taxi voucher.
  - Bayad para sa pagmamaneho ng sarili mong kotse.

Tawagan ang iyong planong pangkalusugan sa Medi-Cal para makakuha ng masasakyan!

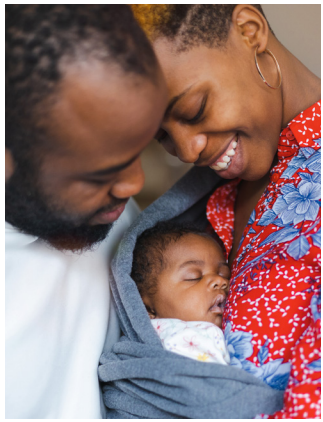
Para sa impormasyon tungkol sa kung paano magpaiskedyul ng masasakyan, paki-scan ang QR code na ito.

Alamin ang iyong mga opsyon sa Medi-Cal

1	Kung bago ka sa Medi-Cal, **kailangan mong pumili ng bagong planong pangkalusugan.**
2	**Kung hindi ka pipili ng planong pangkalusugan,** ang Medi-Cal ang pipili para sa iyo.
3	Para makakuha pa ng impormasyon tungkol sa isang planong pangkalusugan, i-scan ang QR code na nasa kanan para **bisitahin ang Medi-Cal Managed Care Health Care Options:** HealthCareOptions.DHCS.CA.gov

Ang gateway para sa bagong panganak

Kung naka-enroll ka sa Medi-Cal o Medi-Cal Access Program (MCAP) at nanganak ka sa mga kalahok na ospital at klinika, tutulungan ng iyong doktor ang iyong anak na mag-enroll sa coverage ng insurance sa kalusugan. Kung hindi mae-enroll ng iyong doktor ang iyong anak sa coverage:



- **Mga miyembro ng Medi-Cal:** Iulat ang impormasyon ng kapanganakan sa BenefitsCal.com o tawagan ang Ahensya sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego (County of San Diego Health and Human Services Agency) sa (866) 262-9881.
- **Mga miyembro ng MCAP:** Tumawag para iulat ang impormasyon sa kapanganakan sa (800) 433-2611 o mag-fax sa (888) 889-9238.

Dapat kang magpa-appointment para sa unang pagpapatingin ng ngipin ng iyong anak kapag tumubo na ang kanyang unang ngipin o sa pagsapit ng kanyang unang kaarawan, alinman ang mauuna.

Mga libreng resource sa wellness

Medi-Cal Dental: Smile California

Para maghanap ng dental home para sa iyo at sa iyong anak:

- Bisitahin ang SmileCalifornia.org
- Tumawag sa (800) 322-6384
  TTY (800) 735-2922
  Lunes hanggang Biyernes, mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m.

Mga chart ng paglaki ng CDC

CDC.gov/GrowthCharts/Index.htm

Mga milestone ng pag-unlad ng CDC

CDC.gov/NCBDDD/ActEarly/Milestones/Index.html

Ang website para sa pagiging magulang ng American Academy of Pediatrics

I-scan ang QR code na ito para sa mga resource sa pagiging magulang.

I-scan ang QR code na ito para makita ang mga pinaka-updated na iskedyul ng pagbabakuna.

Mga Medi-Cal Plan ng County ng San Diego

Blue Shield Promise Health Plan
(855) 699-5557; TTY: 711
BlueshieldCA.com/Promise

Community Health Group
(800) 224-7766; TTY: (855) 266-4584
CHGSD.com

Kaiser Permanente
(800) 464-4000; TTY: 711
Appointment at payo: (833) 574-2273 (toll-free)
KP.org/Medi-Cal

Molina Healthcare of California
(888) 665-4621
MolinaHealthcare.com

Para matuto pa tungkol sa isang planong pangkalusugan ng Medi-Cal, bisitahin ang Medi-Cal Managed Care Health Care Options sa HealthCareOptions.DHCS.CA.gov o tumawag sa (800) 430-7077.