

健康兒童看診

# 嬰兒出生 後 30 月

**San Francisco Health Plan 資源**

24/7 護士諮詢專線  
**1(877) 977-3397**

24/7 Telehealth, 透過 Teladoc®  
**1(800) 835-2362**

SFHP 客戶服務部  
**1(415) 547-7800**

[sfhp.org](http://sfhp.org)



我孩子的姓名

提供者的姓名和號碼

診所名稱/地址



您孩子的照片貼在這裡

# 您孩子出生後前30個月的發育

孩子的玩耍、學習、說話、行為和動作都是寶寶成長的重要標誌。用這份圖表來檢查您的孩子的成長是否符合預期，以及接下來會發生什麼（又名發育里程碑）。

如果您有任何問題或疑慮，請與諮詢您的 PCP\*。

\*主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、護理醫生或醫生助理。

## 出生時間

- 可注意到您的聲音
- 轉頭尋找乳房或奶瓶

## 1個月

- 開始微笑
- 俯臥時抬起頭

## 2個月

- 轉頭聽聲音
- 移動手臂和腿部

## 4個月

- 與他們交談時發出聲音
- 把手伸到嘴邊

## 6個月

- 笑與尖叫
- 由臥姿翻身為躺姿
- 將東西放入嘴裡探索

## 如何為健康兒童看診做好準備

健康兒童看診是指主診醫生 (PCP) 檢查您孩子的生長發育情況。

也可在此期間讓您的孩子接種疫苗以保持健康。



## 寫下 3-5 個要諮詢 PCP 的問題

這是向您的 PCP 詢問有關孩子健康問題的好時機。例如：

- 我的孩子是否及時接種了全部的疫苗？
- 我如何協助我的孩子吃得健康？
- 我如何確保我的孩子有足夠的身體活動？

如果您有任何問題，請諮詢您的 PCP。

## 您可以免費獲得健康兒童看診，外加一張 \$50 的禮品卡！

如果在您的孩子出生後的前 15 個月內，您進行了 6 或更多次健康兒童看診，您就可以獲得一張禮品卡。就診 6 次後，您將自動在郵件中收到禮品卡。



訪問 [sfhp.org/zh/rewards](https://sfhp.org/zh/rewards) 瞭解更多資訊。

## 15個月

- 興奮時拍手
- 用手指自己吃東西
- 指著要東西或獲得幫助

## 12個月

- 與您玩遊戲
- 抓起小食物，如帶大指和第一指的麥片
- 可揮手告別或理解「否」

## 9個月

- 玩捉迷藏
- 把兩件東西相撞
- 自己坐起

## 18個月

- 與您一起看書中的幾頁
- 簡單地玩玩具，如推玩具車
- 走路時不用人或東西支撐

## 24個月

- 至少一起說兩個詞，比如「還要牛奶」
- 嘗試使用玩具上的開關、把手或按鈕
- 用湯匙進食

## 30個月

- 在其他孩子身邊玩耍，有時和他們一起玩
- 當您指著書中的東西問「這是什麼？」時，能夠說出名字
- 自己脫掉一些衣服，比如寬鬆的休閒褲或開口外套

# 記錄您的健康兒童看診情況



接受常規檢查和接種疫苗對您的孩子非常重要。疫苗可以讓孩子保持健康並預防疾病。  
詢問您的 PCP 每種疫苗的劑數。

\*主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、護理醫生或醫生助理。

### 新生兒

- 安排健康兒童看診
- HepB

日期

### 3-5 天

- 健康兒童看診
- HepB (若不是在醫院或新生兒就診時接種)

日期

### 1 個月

- 健康兒童看診
- HepB

日期

### 2 個月

- 健康兒童看診
- HepB
- RV\*\*
- DTaP
- Hib\*\*
- PCV
- IPV

日期

### 4 個月

- 健康兒童看診
- RV\*\*
- DTaP
- Hib\*\*
- PCV
- IPV

日期

### 6 個月

- 健康兒童看診
- HepB
- RV\*\*
- DTaP
- Hib\*\*
- PCV
- IPV
- COVID-19\*\*
- Flu\*\*

日期

### 9 個月

- 健康兒童看診
- 發育篩查

日期

### 12 個月/1 歲

- 健康兒童看診
- 血鉛中毒篩查
- (ACE) 不良童年經歷篩查
- HepB
- Hib\*\*
- DTaP
- PCV
- IPV
- COVID-19\*\*
- MMR
- VAR
- HepA
- Flu\*\*

日期

### 15 個月

- 健康兒童看診
- 流感 (如果以前沒有接種)\*\*
- COVID-19\*\*
- 任何未接種的疫苗

日期

### 18 個月

- 健康兒童看診
- 發育篩查
- 自閉症普系障礙 (ASD) 篩查 (若顯示)
- HepA (第 2 劑)
- 任何未接種的疫苗

日期

### 24 個月/2 歲

- 健康兒童看診
- 血鉛中毒篩查
- ASD 篩查 (若顯示)
- ACE 篩查
- 任何未接種的疫苗

日期

### 30 個月

- 健康兒童看診
- Developmental screening
- 任何未接種的疫苗

日期

### 資源

- 里程碑時刻檢查表
- CDC 的發育里程碑
- 6 歲或以下兒童的 CDC 疫苗接種時程表
- 兒童青少年 Medi-Cal

\*\*與您的 PCP 討論您的孩子應接種的劑數。

## 保護孩子的疫苗

如果您孩子漏打某種疫苗，不必重新接種。立即致電您的 PCP，安排一次「補種」或提問諮詢。這些疫苗有助於降低孩子患嚴重疾病的風險：

**乙型肝炎 (HepB)** 疫苗可預防乙型肝炎病毒相關的肝病和癌症。3-4 劑

**白喉 (DTaP)** 疫苗可預防呼吸問題、肌肉痙攣和百日咳。4 劑

**B 型血友病性流感 (Hib)** 疫苗可預防腦膜炎 (腦部感染)、肺炎 (肺部感染) 和血液感染。3-4 劑

**肺炎球菌 (PCV)** 疫苗可預防肺炎 (肺部感染) 和腦膜炎 (腦部感染)。4 劑

**COVID-19** 疫苗可預防冠狀病毒疾病。2-3 劑

**麻疹 (MMR)** 疫苗可預防肺炎 (肺部感染)、耳聾和腦損傷。

**甲型肝炎 (HepA)** 疫苗可預防發燒、疲倦和腹瀉 (稀便、水樣便)。2 劑

**輪狀病毒 (RV)** 疫苗可預防嚴重腹瀉 (稀便、水樣便)。2-3 劑

**脊髓灰質炎 (IPV)** 疫苗可預防肌肉麻痺和殘障。3 劑

**流感 (flu)** 疫苗，每年接種一次，可預防流感 (一種呼吸道病毒) 引起的嚴重疾病。1-2 劑

**水痘 (VAR)** 疫苗可預防水痘、皮膚感染、神經損傷和視力喪失。



CDC 免疫接種諮詢委員會 (ACIP) 推薦您孩子接種的疫苗。ACIP 由醫療和公共衛生專家組成。ACIP 推薦的所有疫苗均獲得 SFHP Medi-Cal 承保。請參閱您的 SFHP 瞭解更多資訊。