MGA WELL-CHILD VISIT

Ang unang 30 buwan ng sanggol mo

Mga Pinagkukunan ng Planong Pangkalusugan ng San Francisco

24/7 na Linya ng Nurse Advice
1(877) 977-3397

24/7 Telehealth ng Teladoc®
1(800) 835-2362

Serbisyo para sa Customer ng sa
1(415) 547-7800

sfhp.org

San Francisco Health Plan℠

Pangalan ng Sanggol Ko

Pangalan at Numero ng Provider

Pangalan ng Tanggapang Medikal/Address

Ang Larawan ng Iyong Sanggol Dito

Ang Pag-unlad ng Anak Mo sa Unang 30 Buwan

Kung paano naglalaro, natututo, nagsasalita, kumikilos, at gumagalaw ang iyong sanggol ay mahalagang mga palatandaan kung paano sila lumalaki. Gamitin ang tsart na ito upang suriin ang ilang mga palatandaan na ang sanggol mo ay lumalaki katulad ng inaasahan at kung ano ang aasahan sa susunod (kilala rin bilang Mga Milestone sa Paglaki).

Makipag-usap sa iyong PCP* kung may mga tanong o alalahanin ka.

*Ang Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, nurse practitioner, o assistant ng doktor na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.

Kapanganakan

- Mapapansin ang boses mo
- Lumiliko ang ulo sa dibdib o bote

1 BUWAN

- Mapapansin ang boses mo
- Lumiliko ang ulo sa dibdib o bote

2 BUWAN

- Lumiliko ang ulo sa mga tunog
- Gumagalaw ang mga braso at binti

4 BUWAN

- Gumagawa ng mga tunog kapag kinakausap mo sila
- Inilalagay ang mga kamay sa bibig

6 BUWAN

- Tumatawa at bumubungisngis
- Umiikot mula sa pagkakatihaya
- Naglalagay ng mga bagay sa kanilang bibig upang tumuklas

9 BUWAN

- Naglalaro ng bulaga
- Pinag-uuntog ang dalawang bagay
- Umuupo nang mag-isa

1 TAON 12 BUWAN

- Nakikipaglaro sa iyo
- Maaaring kumaway ng "bye" o nauunawaan ang "hindi"
- Dumadampot ng maliliit na pagkain katulad ng cereal na gamit ang hinlalaki at unang daliri

15 BUWAN

- Pumapalakpak kapag excited
- Tumuturo upang humingi ng isang bagay o para humingi ng tulong
- Gumagamit ng mga daliri para pakainin ang kanilang sarili ng pagkain

18 BUWAN

- Tumitingin sa ilang pahina sa isang libro kasama mo
- Naglalaro ng mga laruan sa madaling paraan, katulad ng pagtutulak ng laruang kotse
- Naglalakad nang hindi kumakapit sa isang tao o bagay

2 TAON 24 BUWAN

- Nagsasabi ng hindi bababa sa dalawang salita nang magkasama, katulad ng "hingi gatas"
- Sinusubukang gumamit ng mga switch, pihitan, o mga pindutan sa isang laruan
- Kumakain gamit ang isang kutsara

30 BUWAN

- Naglalaro sa tabi ng ibang mga bata at minsan ay nakikipaglaro sa kanila
- Pinapangalanan ang mga bagay sa isang aklat kapag itinuro at itinanong mo, "Ano ito?"
- Naghuhubad ng damit nang mag-isa, katulad ng maluwag na pantalon o isang bukas na jacket

Paano Maghanda para sa isang Well-Child Visit

Ang well-child visit ay kapag sinusuri ng isang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) ang paglaki at pag-unlad ng iyong sanggol.

Isa rin ang pagkakataon kung kailan magpapabakuna ang iyong anak para panatilihin siyang malusog.

Magsulat ng 3–5 tanong na itatanong sa iyong PCP

Ito ang magandang pagkakataon upang tanungin ang iyong PCP ng anumang tanong tungkol sa kalusugan ng iyong anak. Ilang halimbawa:

- Updated ba ang anak ko sa lahat ng mga bakuna nito?
- Paano ko matutulungan ang anak ko na kumain ng masustansya?
- Paano ko matitiyak na may sapat na pisikal na aktibidad ang anak ko?

Kung may mga katanungan ka, tanungin ang iyong PCP.

Maaari kang makakuha ng mga Well-Child Visit nang walang bayad at dagdag pa ang isang $50 gift card!

Maaari kang makakuha ng gift card kung nagkaroon ka ng 6 o higit pang Well-Child Visit sa unang 15 buwan ng buhay ng anak mo. Awtomatiko kang makakatanggap ng gift card pagkatapos ng 6 pagpapatingin sa pamamagitan ng koreo.

Bisitahin ang **sfhp.org/tl/rewards** para matuto nang higit pa.

sfhp.org

San Francisco Health Plan

Subaybayan ang Iyong mga Well-Child Visit

Mahalaga para sa iyong anak na magkaroon ng mga regular na check-up at bakuna. Pinapanatiling malusog ng mga bakuna ang iyong sanggol at pinipigilan nito ang mga sakit.

Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa bilang ng mga dosis para sa bawat bakuna.

*Ang Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, nurse practitioner, o assistant ng doktor na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.

Newborn

- ☐ Iskedyul ng Well-Child Visit
- ☐ HepB

Petsa

3–5 Mga Araw

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ HepB (kung hindi ibibigay sa ospital o pagpapatingin sa bagong panganak)

Petsa

1 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ HepB

Petsa

2 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ HepB
- ☐ RV**
- ☐ DTaP
- ☐ Hib**
- ☐ PCV
- ☐ IPV

Petsa

4 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ RV**
- ☐ DTaP
- ☐ Hib**
- ☐ PCV
- ☐ IPV

Petsa

6 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ HepB
- ☐ RV**
- ☐ DTaP
- ☐ Hib**
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19**
- ☐ Trangkaso**

Petsa

9 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ Screening ng Pag-unlad ng Bata

Petsa

12 Buwan/1 Taon

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ Pag-screen sa lead sa dugo
- ☐ (ACE) Pag-screen ng Masasamang Karanasan sa Pagkabata
- ☐ HepB
- ☐ Hib**
- ☐ DTaP
- ☐ PCV
- ☐ IPV
- ☐ COVID-19**
- ☐ MMR
- ☐ VAR
- ☐ HepA
- ☐ Trangkaso**

Petsa

15 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ Trangkaso kung hindi ibinigay bago**
- ☐ COVID-19**
- ☐ Anumang kulang na bakuna

Petsa

18 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ Screening ng Pag-unlad ng Bata
- ☐ Autism Spectrum Disorder (ASD) screening (kung ipinakita)
- ☐ HepA (ika-2 na Dosis)
- ☐ Anumang kulang na bakuna

Petsa

24 Buwan/2 Taon

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ Pag-screen sa lead sa dugo
- ☐ Pag-screen para sa ASD (kung ipinakita)
- ☐ ACE na pag-screen
- ☐ Anumang kulang na bakuna

Petsa

30 Buwan

- ☐ Well-Child Visit
- ☐ Screening ng Pag-unlad ng Bata
- ☐ Anumang kulang na bakuna

Petsa

**Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa kung gaano karaming mga dosis ang dapat makuha ng anak mo.

Mga Sanggunian

- Checklist ng Mga Pagkakataon na Milestone
- Mga Milestone sa Paglaki ng CDC
- CDC Iskedyul ng Bakuna para sa mga Bata na 6 Taong Gulang o Mas Batar
- Medi-Cal para sa mga Bata at Teenager

Mga Bakuna para Protektahan ang Anak Mo

Kung may makakaligtaang bakuna ang iyong anak, hindi mo kailangang magsimula ulit. Tawagan kaagad ang iyong PCP) upang magpaiskedyul ng "pahabol" na pagpapatingin o upang magtanong. Nakakatulong ang mga bakunang ito na mapaliit ang panganib na magkaroon ng malulubhang sakit ang iyong anak:

Pinipigilan ng Hepatitis B (HepB) ang HepB virus na may kaugnayan sa sakit sa bato at kanser. *3–4 dosis*

Ang Rotavirus (RV) ay pumipigil sa malubhang pagtatae (malambot at matubig na dumi). *2–3 dosis*

Ang Diphtheria (DTaP) ay pumipigil sa mga problema sa paghinga, pamumulikat ng kalamnan, at malubhang ubo. *4 dosis*

Pinipigilan ng Hemophilic Influenza type B (Hib) ang meningitis (impeksyon sa utak), pneumonia (impeksyon sa baga), impeksyon sa dugo. *3–4 dosis*

Pinipigilan ng Pneumococcal (PCV) ang pneumonia (impeksyon sa baga), meningitis (impeksyon sa utak). *4 dosis*

Pinipigilan ng Polio (IPV) ang pagkaparalisa ng kalamnan at mga kapansanan. *3 dosis*

Pinipigilan ng **COVID-19** ang Coronovirus na sakit. *2–3 dosis*

Ang taunang bakuna sa **Influenza (trangkaso)** ay nagpoprotekta laban sa malubhang sakit na dulot ng trangkaso (isang respiratory virus). *1–2 dosis*

Measles (MMR) na pumipigil sa pulmonya (impeksyon sa baga), pagkabingi, at pinsala sa utak.

Chickenpox (VAR) na pumipigil sa mga pagpapaltos, impeksyon sa balat, pagkasira ng nerve, at kawalan ng paningin.

Ang Hepatitis A (HepA) ay pumipigil sa lagnat, pagkapagod, at pagtatae (malambot at matubig na dumi). *2 dosis*

Ang mga bakuna para sa iyong anak ay inirerekomenda ng CDC Komite sa Pagpapayo sa Mga Kagawian sa Pagbabakuna (ACIP). Ang ACIP ay binubuo ng mga eksperto sa medikal at pampublikong kalusugan. Ang lahat ng bakuna na inirerekomenda ng ACIP ay saklaw ng SFHP Medi-Cal. Mangyaring tingnan ang iyong Handbook ng Miyembro ng SFHP upang malaman ang higit pa.

0523 455901