

保健之旅

寶寶的第 1 年





內含哪些資訊？

寶寶健康相關資訊

應採取的重要行動和會員卡號碼 4

生產當週

在醫院 6

寶寶的第一週 7

為您的寶寶取得健康承保 8

寶寶保健看診

1 個月大 10

2 個月大 11

4 個月大 12

6 個月大 13

9 個月大 14

12 個月大 15

嬰兒口腔檢查及其他檢查

牙齒護理與發育里程碑 16

未來醫療就診 17

免費保健資源 18

免責聲明: 本手冊包含與您寶寶第一年接受醫生看診期間之預期事項有關的一般指南。請諮詢您寶寶的醫生，以瞭解最適合您孩子的護理。

重要事項!

申請您寶寶的 Medi-Cal 號碼。

在 Medi-Cal 確認您寶寶的參保後，請接著致電與 IEHP 參保服務部聯絡，以取得您新生兒的 IEHP 會員卡號碼。當您為您的寶寶與醫生約診時，您將需提供此號碼。(請參閱第 8 頁以瞭解詳情。)

您寶寶的 IEHP 會員卡號碼：

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



新生兒相關資訊

寶寶的姓名：

寶寶的出生日期和時間：

寶寶的身高：_____

寶寶的體重：_____

寶寶的醫生

兒科醫師：

地址：

電話號碼：_____

生產當週

在醫院

依據年齡 所需的就診	您孩子接受醫生看診 期間的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 確認 (請在完成後打勾 確認)
新生兒 (出生時， 住院期間)	<ul style="list-style-type: none">• 身體檢查• 檢查體重、身高和頭部尺寸• 檢查肌力• 檢查臍部• 新生兒驗血 篩查 <ul style="list-style-type: none">• 聽力篩查• 膽紅素篩查• 心臟病篩查 免疫接種 <ul style="list-style-type: none">• B 型肝炎 (第 1 劑)		

發育里程碑 (出生時)

- 看著父母的眼睛
- 在被抱起時會安靜下來
- 透過哭鬧、臉部表情或身體動作表達不適
- 在聽到父母聲音後會產生動作反應 / 安靜下來
- 雙手保持握拳狀態
- 自動抓東西
- 在聽到巨大聲音時手臂和腿部會有快速動作 (莫羅氏反射 / 驚嚇反射)

我想詢問醫生的問題

第一週

依據年齡 所需的就診	您孩子接受醫生看診 期間的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 確認 (請在完成後打勾 確認)
第一週 (出生後第 1 次就診)	<ul style="list-style-type: none">• 身體檢查• 檢查體重、身高和頭部尺寸• 檢查肌力• 檢查腕部• 新生兒驗血 (如果未在醫院完成) 篩查 <ul style="list-style-type: none">• 聽力篩查 免疫接種 <ul style="list-style-type: none">• B 型肝炎 (第 1 劑, 如果未在醫院完成)		

發育里程碑 (第 1 週)

- 會在聽到大人聲音後安靜下來
- 雙手保持握拳狀態
- 在趴臥時可短暫將頭抬起
- 在聽到巨大聲音時手臂和腿部會有快速動作 (莫羅氏驚嚇反射)

我想詢問醫生的問題

為您的寶寶取得健康承保

您知道您的寶寶只有在出生當月及下一個月受保於您的承保(媽媽的保險)下嗎?請遵循下列步驟以替您的寶寶設立自己的健康保險。

1 為寶寶參保 Medi-Cal

請致電您當地的 Medi-Cal 辦公室以替您的寶寶參保 Medi-Cal 並將寶寶新增至媽媽的個案中 (如適用):

Riverside 縣

一般資訊: **1-877-410-8827**

尋找區域辦公室:

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

San Bernardino 縣

一般資訊: **1-877-410-8829**

尋找區域辦公室:

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

您也可透過 **www.BenefitsCal.com** 在網上設立帳戶。

2 為寶寶參保 IEHP

請致電 **1-866-294-4347** 與 IEHP 參保服務部聯絡, 服務時間為週一至週五上午 8 時至下午 5 時。

TTY 使用者請致電 **1-800-720-4347**。

您也可致電 **1-800-430-4263** 與醫療保健方案處 (Health Care Options) 聯絡或前往

www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov

TTY 使用者請致電 **1-800-430-7077**。



3

選擇您孩子的兒科醫師

在為您的孩子參保 IEHP 後，請選擇其醫療服務提供者：

- 使用 www.IEHP.org 網站的「Find a Doctor」(尋找醫生) 搜尋功能
- 選擇「More options」(更多選項) 以篩選兒科醫師
- 按照「Location」(地點) 篩選以找到您附近的醫生

需要協助完成上述任何需採取的行動嗎？

請致電 **1-800-440-IEHP (4347)** 與 IEHP 會員服務部聯絡；

TTY 使用者請致電 **1-800-718-4347**。

寶寶保健看診

1 個月大的就診

依據年齡 所需的就診	您孩子接受醫生看診 期間的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	✓ 確認 (請在完成後打勾 確認)
1 個月大	<ul style="list-style-type: none">• 身體檢查• 檢查體重、身高和頭部尺寸• 檢查肌力• 檢查腕部• 新生兒驗血 <p>篩查</p> <ul style="list-style-type: none">• 聽力篩查 <p>免疫接種</p> <ul style="list-style-type: none">• B 型肝炎 (第 2 劑)		

發育里程碑 (1 個月大)

- 視線會追隨父母
- 會藉由將手放進嘴巴來安撫自己
- 在感到無聊時會變得難以取悅
- 在被抱起 / 有人對其說話時會安靜下來
- 會短暫地看著物品
- 在聽到父母聲音後會安靜下來
- 在飢餓 / 疲累時會有不同的哭聲
- 雙臂和雙腿可同時動作
- 休息時手指輕微張開

我想詢問醫生的問題

2 個月大的就診

依據年齡 所需的就診	您孩子接受醫生看診期間的 預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 確認 (請在完成後 打勾確認)
2 個月大	<ul style="list-style-type: none">• 身體檢查• 檢查體重、身高和頭部尺寸• 檢查肌力• 檢查腕部 <p>篩查</p> <ul style="list-style-type: none">• 聽力篩查 <p>免疫接種</p> <ul style="list-style-type: none">• B 型肝炎 (第 2 劑, 如果在第 1 個月時沒有接種)• 輪狀病毒 (第 1 劑)• 白喉、破傷風、無細胞性百日咳 (DTaP) (第 1 劑)• b 型流感嗜血桿菌 (Hib) (第 1 劑)• 肺炎鏈球菌結合型疫苗 (PCV) (第 1 劑)• 不活化脊髓灰質炎病毒疫苗 (IPV) (小兒麻痺) (第 1 劑)		

發育里程碑 (2 個月大)

- 在有人對其說話 / 被抱起時會安靜下來
- 看著您的臉
- 看到您時似乎很開心
- 當您說話 / 微笑時露出笑容
- 會發出哭聲以外的其他聲音
- 對巨大的聲音有反應
- 觀察您的動作
- 專注看著玩具幾秒鐘
- 在趴臥時能抬起頭
- 活動雙臂和雙腿
- 短暫張開手掌

我想詢問醫生的問題

4 個月大的就診

依據年齡 所需的就診	您孩子接受醫生看診期間的 預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	✓ 確認 (請在完成後 打勾確認)
4 個月大	<ul style="list-style-type: none"> • 身體檢查 • 檢查體重、身高和頭部尺寸 <p>篩查</p> <ul style="list-style-type: none"> • 貧血篩查 <p>免疫接種</p> <ul style="list-style-type: none"> • 輪狀病毒 (第 2 劑) • 白喉、破傷風、無細胞性百日咳 (DTaP) (第 2 劑) • b 型流感嗜血桿菌 (Hib) (第 2 劑) • 肺炎鏈球菌結合型疫苗 (PCV) (第 2 劑) • 不活化脊髓灰質炎病毒疫苗 (IPV) (小兒麻痺) (第 2 劑) 		

發育里程碑 (4 個月大)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 透過微笑吸引您的注意力 • 咯咯地笑 • 盯著您看、移動身體或發出聲音以引起注意力 • 發出「嗚」或「啊」的聲音 • 轉頭朝向聲音的來源 • 如果感到飢餓，看到乳房或奶瓶時會張開嘴巴 | <ul style="list-style-type: none"> • 有興趣地看著自己的雙手 • 在無支撐的情況下保持頭部穩定 • 抓住別人放到其手中的玩具 • 用手臂甩動玩具 • 把手放進嘴巴裡 • 在趴臥時會用手肘 / 前臂將身體撐起來 |
|--|--|

我想詢問醫生的問題

6 個月大的就診

依據年齡所需的就診	您孩子接受醫生看診期間的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 確認 (請在完成後打勾 確認)
6 個月大	<ul style="list-style-type: none"> • 身體檢查 • 檢查體重、身高和頭部尺寸 • 口腔評估和牙齒塗氟 (在您發現寶寶長第一顆牙後) <p>篩查</p> <ul style="list-style-type: none"> • 血鉛篩查 (最早可在 6 個月大時開始進行) • 結核病篩查 <p>免疫接種</p> <ul style="list-style-type: none"> • B 型肝炎 (第 3 劑) • 輪狀病毒 (第 3 劑, 如有需要) • 白喉、破傷風、無細胞性百日咳 (DTaP) (第 3 劑) • b 型流感嗜血桿菌 (Hib) (第 3 劑) • 肺炎鏈球菌結合型疫苗 (PCV) (第 3 劑) • 不活化脊髓灰質炎病毒疫苗 (IPV) (小兒麻痺) (第 3 劑) • 流感 (第 1 劑) 		

發育里程碑 (6 個月大)

- 認識熟悉的人
- 喜歡看鏡子中的自己
- 發生笑聲
- 輪流和您發出聲音
- 發出尖叫聲
- 將東西放進嘴巴裡探索
- 伸手拿玩具
- 從趴臥翻身為仰臥
- 在趴臥時, 利用伸直的雙臂將身體撐起來
- 在坐著時靠雙手支撐自己

我想詢問醫生的問題

9 個月大的就診

依據年齡 所需的就診	您孩子接受醫生看診 期間的預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	√ 確認 (請在完成後 打勾確認)
9 個月大	<ul style="list-style-type: none"> • 身體檢查 • 檢查體重、身高和頭部尺寸 • 口腔評估和牙齒塗氟 (如果尚未完成) 篩查 <ul style="list-style-type: none"> • 血鉛篩查 (如果尚未完成) • 發育篩查 		

發育里程碑 (9 個月大)

- 在周圍有陌生人時感到害羞、依附在熟人身邊或感到害怕
- 展現多種面部表情 (快樂、悲傷、生氣和驚訝)
- 在您呼喚其名字時會看向您
- 在您離開時有反應
- 在玩躲貓貓遊戲時微笑或發出笑聲
- 發出各種不同聲音
- 抬起手臂要求別人抱
- 能夠坐起來
- 將東西從一隻手移到另一隻手
- 用手指將食物朝自己的身體移動
- 能夠在沒有支撐的情況下坐著

我想詢問醫生的問題

12 個月大的就診

依據年齡 所需的 就診	您孩子接受醫生看診期間的 預期事項	就診日期 / 時間 (請填寫)	✓ 確認 (請在完成後 打勾確認)
12 個月 大	<ul style="list-style-type: none"> • 身體檢查 • 口腔評估和牙齒塗氟 (如果尚未完成) 篩查 • 血鉛篩查 (如果尚未完成) • 結核病篩查 • 貧血篩查 免疫接種 • A 型肝炎 (第 1 劑) • B 型肝炎 (第 3 劑, 如果未在 6 個月大時接種) • b 型流感嗜血桿菌 (Hib) (第 3 劑, 如果未在 6 個月大時接種) • 肺炎鏈球菌結合型疫苗 (PCV) (第 4 劑) • 流感 (第 2 劑) • 麻疹、腮腺炎、風疹 (MMR) (僅需 1 劑) • 水痘疫苗 (僅需 1 劑) 		

發育里程碑 (12 個月大)

- 揮手「再見」
- 與您一起玩遊戲, 例如拍手歌遊戲
- 叫父母「媽媽」或「爸爸」或其他特別的名字
- 瞭解「不」的意思 (在您說不時, 會稍微停頓或停止動作)
- 將東西放入容器中, 例如將積木放入杯子裡
- 尋找你藏起來的東西, 例如毯子下的玩具
- 撐著站起來
- 扶著家具走路
- 在您拿著杯子時, 用沒有蓋子的杯子喝水
- 用大拇指和食指拾取東西, 例如小塊食物

免費保健資源



IEHP 24 小時 護士諮詢專線

(僅提供給 IEHP 會員使用):
1-888-244-4347;
TTY 使用者請致電 711。



哺乳支援

關懷支援協助專線:
1-888-451-2499。

Baby-N-Me 應用程式

妊娠與新生兒應用程式:



跟蹤記錄您寶寶的成長狀況及
其他更多資訊。

交通運輸服務

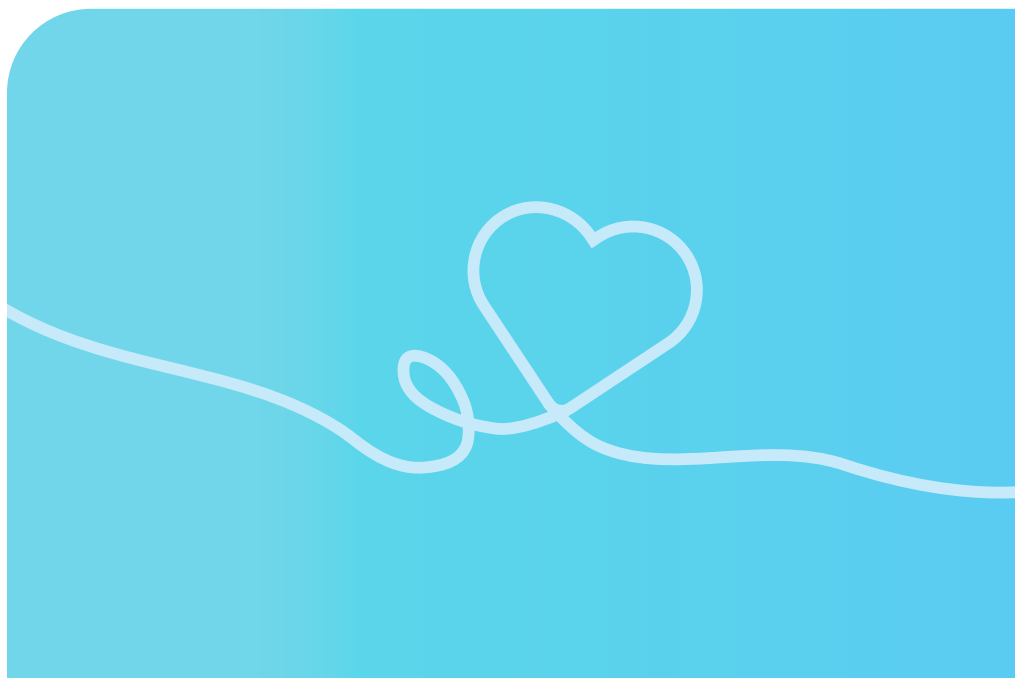
如欲瞭解詳情並確認您是否符合交通運輸服務的資格 (例如公車票券), 請致電 1-855-673-3195 與我們的交通運輸服務供應商 Call the Car (CTC) 聯絡。

孕產婦保健計劃

IEHP 護理協調員可以幫助您安排預約, 安排交通以及為您和您的寶寶聯絡資源和護理。欲瞭解更多詳情, 請致電 1-800-440-IEHP (4347)。TTY: 1-800-718-IEHP (4347)。請撥打分機號碼 8580 詢問孕產婦保健。

IEHP 健康與保健計劃

請瀏覽 www.iehp.org 網站的「IEHP's Upcoming Events」(IEHP 即將舉辦的活動) 頁面或致電與會員服務部聯絡。1-800-440-IEHP (4347), 週一至週五, 上午7時至晚上7時; 週六至週日, 上午8時至下午5時。TTY使用者請致電 1-800-718-IEHP (4347)。





我們可以治愈
和鼓舞人心。

IE  **HP**

Inland Empire Health Plan

iehp.org

