

PROTECT, PROMOTE & IMPROVE

Your Child's Health

Everyday moments like feeding, changing, bathing and shopping are opportunities to help your child grow and develop. Talk with your doctor about any concerns you may have. It is important to follow the recommended health visit guidelines to keep your child happy and healthy.



36 months

IMPORTANT MILESTONES

- Toilet training during the day
- Eats with little help
- Dresses and undresses self
- Names familiar objects

36 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: Influenza (yearly)
 *Double check that all immunizations are up to date!

Favorite Game

Favorite Book

Favorite Toys

Favorite Foods

First Words

30 months

IMPORTANT MILESTONES

- Knows animal sounds
- Speaks in short phrases (3-4 words)
- Jumps up and down
- Gets dressed with help

30 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: Influenza (yearly)
 *Double check that all immunizations are up to date!

24 months

IMPORTANT MILESTONES

- Points to pictures in book
- Sorts shapes and colors
- Throws ball over head
- Knows 50 words, uses 2 word phrases

24 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: Influenza (yearly)
 *Double check that all immunizations are up to date!

18 months

IMPORTANT MILESTONES

- Shows affection easily
- Explores surroundings, but still checks with you
- Says several single words
- Drinks from cup

18 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: HepA (if 6 months between last dose)
 *Double check that all immunizations are up to date!

15 months

IMPORTANT MILESTONES

- Listens to a story
- Imitates what you are doing
- Walks forward and backward
- Puts blocks in a cup

15 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: DTaP (if not given at 12 months)
 *Double check that all immunizations are up to date!

12 months

IMPORTANT MILESTONES

- Plays games like peek-a-boo
- Speaks one or two words, jabber back and forth
- Follows simple directions-pick up toys

12 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: DTaP (if 6 months between last dose), HepA, PCV, Varicella, Influenza (yearly), Hib, MMR
 *Double check that all immunizations are up to date!

9 months

IMPORTANT MILESTONES

- Understands "No"
- Copies sounds and gestures
- Crawls, pulls to stand

9 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
 *Schedule Eye & Dentist appointments

6 months

IMPORTANT MILESTONES

- Likes to look at self in mirror
- Responds to own name
- Rolls over in both directions

6 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: DTaP, IPV, RV, Hib, PCV, IPV, HepB, Influenza (second does one month later)
 *Double check that all immunizations are up to date!

4 months

IMPORTANT MILESTONES

- Begins to babble
- Reaches for toy with one hand
- Facial expressions that show emotion

4 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: DTaP, IPV, RV, Hib, PCV, Influenza (second does one month later)
 *Double check that all immunizations are up to date!

2 months

IMPORTANT MILESTONES

- Coos
- Smiles at people
- Pays attention to faces

2 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____
Immunizations: DTaP, IPV, RV, Hib, PCV
 *Double check that all immunizations are up to date!

1 month

IMPORTANT MILESTONES

- Cries soothed by voice or touch
- Can see black and white patterns

1 MONTH WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____

Week One

IMPORTANT MILESTONES

- Responds to sounds
- Moves arms and legs

1st WEEK WELL VISIT

Date: _____
 Height: _____ Weight: _____
 Head Circumference: _____

Happy Birthday!

Date: _____ Height: _____ Weight: _____ Head Circumference: _____

*Review the ABC's of Safe Sleep with everyone who will help care for your baby - Remember: Alone, Back, Crib

Quick Tips

- Schedule a visit to an eye doctor before age 1. Visit infantsee.org or call 1-888-396-EYES for more information.
- It is best to introduce age appropriate solid foods after 6 months and no sooner than 4 months. Develop a plan with your doctor.
- Babies' teeth start growing before you can even see them. Teething begins between 4-7 months. Schedule a dentist appointment before age 1.
- At the end of 6 weeks, babies can stay awake for 1 hour or longer and can sleep for 3-4 hours at a time. They should never go to bed with a bottle.
- At the end of 4 weeks, hearing is fully developed.
- A baby's brain will grow about 5cm during the first three months.
- Breastfeed your baby as soon as possible. Breast milk is the perfect food for your baby and can have lasting effects for you and your baby. Continue to discuss your breastfeeding plan with your doctor at all well visits.

Our Pediatrician Contact Info

Closest Hospital

Food Tips

- A well balanced diet will provide your child with the nutrition their bodies need and it will help them feel their best! Talk with your doctor about the best food choices. Your child should be offered a variety of fruits and vegetables, whole grains and lean proteins. Food should never be used as a reward or punishment, it is a basic need.
- Many children enjoy juice, but it is not necessary for their diet. When consumed, juice should always contain 100% fruit juice, without any added sugar. Children under the age of 6 should not have more than 4-6 ounces and it should only be allowed during mealtimes. Children under 12 months of age should not be allowed juice and juice should never be allowed in a bottle.

Activity Tip

Physical Activity is extremely important for your child's growth and development. Your child needs space to play both inside and outside, throughout the day. Toddlers need 60-90 minutes of moderate to vigorous physical activity. For children under the age of two, access to screen/media should not be allowed at any time. For children two years of age and older, access to screen/media should be limited during the day and not at all during meal times, which includes snack time.

Resources

Health Insurance - You and/or your baby may qualify for free or low-cost health insurance coverage through Medicaid or Nevada Check Up (CHIP). Call 855-768-5465 or visit nevadahealthlink.com for more information.

Vaccines for Children Program - If you don't have insurance, or your insurance for little to no cost. Visit vfcnevada.org

Nevada's Early Intervention Services - If you are concerned about your child's development, the first step is to have child referred for evaluation and assessment. Call Project ASSIST Toll-Free: 800-522-0066

March of Dimes - March of Dimes provides important information and answers to questions about pregnancy, labor and healthy babies. For more information visit marchofdimes.com/nevada

Nevada 211 - Information about local, community and health services in Nevada is available via voice, text and online. Dial 2-1-1 on a touch-tone phone. Text your 5-digit zip-code to 898211. Search online at www.nevada211.org

Nevada Network Against Domestic Violence
 800-799-7233 - National Hotline / www.nnadv.org

Nevada Women, Infants and Children (WIC) - WIC provides nutritious foods, nutrition education, breastfeeding support, and referrals to health and other social services to income-eligible pregnant, postpartum and breastfeeding women, and infants and children up to age 5. Call 800.8.NEV.WIC (800-863-8942) or visit nevadawic.org for more information.

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)
<https://dwss.nv.gov/SNAPApply.html>

American Association of Poison Control Centers
 800-222-1222 or visit aapcc.org

Child Car Seats & Safety
 888-327-4236 or visit safercar.gov/parents/CarSeats.htm
 Checkpoint locations: remsa-cf.com or Safekidsclarkcounty.org

Children's Cabinet - <http://www.childrenscabinet.org/>
Children's Advocacy Alliance - <http://caanv.org/>

PROTEGE, PROMOCIONA Y MEJORA la Salud de tu Niño

Los momentos del diario vivir como alimentar, cambiar de pañal, bañarlo o hacer compras para tu niño, son oportunidades para ayudar a tu pequeño a crecer y desarrollarse mejor. Habla con tu doctor acerca de cualquier preocupación que tu puedas tener. Es muy importante que tu sigas las recomendaciones del personal medico que atiende a tu niño, para mantenerlo sano y feliz.



36 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Entrena al pequeño para que avise u use al baño
- El niño come con poquita ayuda
- El niño se viste y desviste por el mismo
- Se sabe el nombre de objetos communes en la casa

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 36 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

Influenza es cada año
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

30 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Se sabe los sonidos de animales
- Dice frases cortas (de 3 a 4 palabras)
- Puede brincar y agacharse
- Se puede vestir con poquita ayuda

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 30 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

Influenza es cada año
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

24 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Puede señalar imagenes en un libro
- Puede acomodar por colores o por formas
- Puede lanzar una pelota hacia adelante
- Sabe 50 palabras, las usa en frases de 2 palabras

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 24 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

Influenza es cada año
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

18 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Muestra su carino facilmente
- Explora su alrededor, pero todavia regresa con usted
- Dice varias palabras sueltas
- Toma liquidos en taza

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 18 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

HepatitisA (Si ya tiene 6 meses desde la ultima dosis)
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

15 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Escucha una historia breve
- Imita lo que usted esta haciendo
- Camina hacia adelante y hacia atras
- Puede poner cubos en un recipiente

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 15 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

Difteria y Tetanos(DTap), si no fue recibida por el niño a los 12 Meses de edad
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

12 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Juega juegos como que alguien "aparece" y "desaparece" de su vista, hace "tortitas", etc...
- Habla una o dos palabras
- Sigue indicaciones (ordenes) simples, agarra juguetes

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 12 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

Difteria y Tetanos(DTap), si no fue recibida por el niño a los 6 Meses de edad . Vacuna HepA, PCV,Varicela, dosis de refuerzo anual de Influenza (y aplicarla cada año de edad), Hib, MMR.
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

9 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Entiende el "No"
- Copia sonidos y gestos
- Gatea, se apoya para estar parado

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 9 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

*Programa consulta con el oculista(Ophthalmologist en ingles), y el dentista (Dentist en Ingles) para revision preventiva de los ojitos y dientes del bebe.

6 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Le gusta mirarse en un espejo
- Responde cuando se le llama por su nombre
- Se rueda en todas direcciones

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 6 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

La Tercera dosis de Vacuna contra Difteria y Tetanos(DTap), IPV, RV, Hib, PCV, HepB, Primera dosis de Influenza-(la segunda aplicarla un mes despues)
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

4 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Empieza a balbucear
- Agarra un juguete con una mano
- Tiene expresiones en su cara que muestran sentimientos

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 4 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

La Segunda dosis de Vacuna contra Difteria y Tetanos(DTap), IPV, RV, Hib, PCV.
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

2 meses

CAMBIOS IMPORTANTES

- Le gusta que lo arrullen
- Sonrie a la gente
- Pone atencion a las caras

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO A LOS 2 MESES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

La Vacuna:

La Primera dosis de Vacuna contra Difteria y Tetanos(DTap), IPV, RV, Hib, PCV.
 *Revise cuidadosamente si el niño tiene todas las vacunas que le tocan para su edad!

Al Primer Mes

CAMBIOS IMPORTANTES

- Cuando llora se calma al tocarlo o hablarle
- Puede ver combinaciones de blanco y negro

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO AL MES DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

Primera Semana

CAMBIOS IMPORTANTES

- Responde a los sonidos
- Mueve sus brazos y piernas

CONSULTA PARA EL NIÑO SANO AL PRIMERA SEMANA DE EDAD:

Fecha: _____
 Altura: _____ Peso: _____
 Circunferencia de la cabeza: _____

¡Feliz Cumpleaños!

Fecha: _____ Altura: _____ Peso: _____ Circunferencia de la cabeza: _____

*Revise las tres reglas para que el bebe duerma seguro: Solo, Boca-arriba, y En La Cuna.

El Juego Favorito

El Libro Favorito

Los Juguetes Favoritos

La Comida Favorita

Primeras Palabras

Consejos Rápidos

- Busque una cita con el doctor de los ojos antes que el bebe cumpla un año de edad. Visite en Internet www.infantsee.org o Llame al telefono 1-888-396-EYES
- Lo mejor es iniciar los alimentos solidos despues de los 6 meses, y nunca antes de los 4 meses. Desarrolle un plan de cuales comidas primero y cuales despues, con su medico.
- Los dientes del bebe empiezan a desarrollarse antes de que usted pueda verlos, los dientes brotan entre los 4 y 7 meses de edad. Haga una cita con el dentista antes que el bebe cumpla un año de edad.
- Al finalizar las 6 semanas de edad, los bebes pueden estar despiertos por 1 hora y pueden dormir por 3 a 4 Hrs cada vez. Los bebes NUNCA deben dormir con la mamila en la boca o en la cuna.
- Al cumplir las 4 semanas de edad, el oido del bebe esta completamente desarrollado.
- El cerebro del bebe crecera alrededor de 5 cm durante los primeros tres meses de edad.
- Alimente al seno materno a su bebe lo antes posible. La leche materna es la comida perfecta para su bebe y tiene duraderos y buenos efectos en la madre y el niño. Platique continuamente su plan de alimentacion al seno con su doctor durante las consultas para el niño sano.

El nombre, direccion y telefono de nuestro Pediatra

El Hospital mas cercano a la casa

Consejos para la Comida

- ¡Una dieta bien combinada le dara a su niño todos los nutrientes que su cuerpo necesita para que se sientan de lo mejor! Hable con su doctor acerca de las mas convenientes comidas y sus combinaciones para nutrir mejor a su bebe. Usted debe alimentar a su bebe con una buena variedad de frutas y verduras, frijoles, y granos, asi como carnes sin grasa y huevos. Nunca use la comida como un premio o un castigo para el niño, la comida es una necesidad basica.
- Muchos niños disfrutan el jugo, pero el jugo no es necesario para su dieta. Si le da jugo al niño, que sea 100% jugo de fruta (100% fruit juice, en Ingles), sin ninguna azucar o endulzante agregado. Los niños menores de 6 años de edad, no deben tomar mas de 4 a 6 onzas y solo acompañando a las comidas. Niños menores de 12 Meses de edad, no deben tomar jugo y el jugo NUNCA debe darseles en mamila.

Consejos para Actividades

La actividad fisica es tremendamente importante para el crecimiento y desarrollo del niño. Su niño necesita espacio para jugar tanto dentro como fuera de la casa durante el día. Los niños de 2 a 6 años necesitan 60 a 90 minutos de moderada a vigorosa actividad fisica diaria. Para los niños menores de 2 años de edad, no debe permitirse para nada que usen aparatos con pantalla (TV, Video Juegos, Telefono celular, Computadora, etc). Para los niños mayores de 2 años de edad, el uso de estos aparatos puede permitirse a las horas del día, (no por la noche) y NUNCA a la hora de las comidas o los refrigerios (Snacks).

Recursos

Asegurancia Medica - Usted y su bebe pueden calificar para alguna asegurancia medica gratuita o de bajo costo por medio de Medicaid o Nevada Check Up. Llame al 855-768-5465 o visite en Internet el sitio: nevadahealthlink.com

El Programa Vacunas para los Niños - Si usted no tiene Asegurancia Medica, o su Asegurancia no cubre el costo de las vacunas, este programa facilita la coneccion con vacunas para el niño gratuitas o de bajo costo. Visite en Internet el sitio: vnevada.org

Servicios de Intervencion Temprana en Nevada - Si usted esta preocupada(o) acerca del desarrollo de su niño, el primer paso es lograr que su niño sea visto para una evaluacion y diagnostico. Llame a: Proyecto ASISTIR (Project ASSIST en Ingles) llame gratis al 1-800-522-0066

Marcha de los Daines (March of Dimes) - March of Dimes le entrega importante informacion y respuestas a sus preguntas acerca del embarazo, parto y niño sano. Para mas informacion visite en Internet: marchofdimes.com

Nevada 211 - Para informacion acerca de los servicios de salud y para la comunidad disponibles en Nevada, esta informacion puede encontrarse por telefono o en la computadora. Por telefono Marque 2-1-1 en un telefono de teclas Por Mensaje de texto textee su zip-code(5 numeros) al telefono 898211 Busque en Internet www.nevada211.org

La Red de Nevada Contra la Violencia Domestica
 800-799-7233 - Línea Caliente (siempre funcionando) o en Internet: nnavd.org

El WIC de Nevada para Mujeres, Bebés y Niños - El WIC le da alimentos nutritivos, educacion sobre nutricion, apoyo y guía para la alimentacion al seno materno para su bebe y otros servicios sociales para personas elegibles segun sus ingresos: mujeres embarazadas y despues del parto, asi como madres que alimentan a sus bebes al seno materno, los bebes, y los niños menores de 5 años de edad. Llame al 800-863-8942 o visite en Internet nevadawic.org

El Programa de Asistencia para alimentacion complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP)
<https://dwss.nv.gov/SNAPApply.html>

La asociacion Americana de Centros de Control de Envenenamientos (American Association of Poison Control Centers)
 800-222-1222 o visit aapcc.org

Llamado de carro para niños y Seguridad
 Llame al 888-327-4236 o visite safercar.gov/parents/CarSeats.htm
 Lugares de chequeo: remsa-cf.com or SafeKidsclarkcounty.org

El Gabinete de los Niños (Children's Cabinet)
<http://www.childrenscabinet.org/>
Alianza para el apoyo de los niños (Children's Advocacy Alliance) <http://caanv.org/>