



Good health is a gift anyone would wish for a child, but it doesn't happen without your help.

Some things you can do to help keep your child well:

- Introduce good nutrition at an early age and be a good role model
- Encourage lots of play and physical activity
- Keep up with recommended vaccines

Blue Cross and Blue Shield of Illinois (BCBSIL) wants your child to be well.

Children's Wellness Guidelines

Laying the Groundwork for a Healthy Tomorrow

Children's Health

Put your child on the path to wellness. Schedule a yearly Well Child visit with your child's health care provider* following immunization guidelines. The health care provider will watch your child's growth and progress and should talk with you about eating and sleeping habits, safety and behavior issues.

According to the Bright Futures recommendations from the American Academy of Pediatrics, the provider should:

- Check your child's Body Mass Index percentile regularly beginning at age 2
- Check blood pressure yearly, beginning at age 3
- Screen hearing at birth, then yearly from ages 4 to 6, then at ages 8 and 10
- Test vision yearly from ages 3 to 6, then at ages 8, 10, 12, and 15

Help protect your child from sickness. Make sure they get the recommended vaccinations shown in the charts. If your child has missed vaccinations, ask your health care provider how to catch up.

Learn more. An additional source of health information is available at [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org).

Please note: These recommendations are for healthy children who don't have any special health risks. Take time to check the following summaries of key preventive services.

*A health care provider could be a doctor, primary care provider, physician assistant, nurse practitioner or other health care professional.

Be sure your child is up-to-date on immunizations and health screenings.

Routine Children's Immunization Schedule¹

Vaccine	Birth	1 month	2 months	4 months	6 months	12 months	15 months	18 months	11/2 - 3 years	4 - 6 years
Hepatitis B (HepB)	●	●								
Rotavirus (RV) RV1 (2 Dose Series); RV 5 (3 Dose Series)			●	●	●	3 dose series				
Diphtheria Tetanus and Pertussis (DTaP)			●	●	●			●		●
Haemophilus Influenzae Type B (Hib)			●	●	●	●				
Pneumococcal Conjugate (PCV)			●	●	●	●				
Inactivated Polio Vaccine (IPV)			●	●		●				●
Influenza (Flu)					●	Recommended yearly starting at age 6 months with 2 doses given the first year				
Measles, Mumps and Rubella (MMR)						●				●
Varicella (Chicken pox)						●				●
Hepatitis A (HepA)						●	First dose: 12 to 23 months Second dose: 6 to 18 months later		●	

● One dose ■ Shaded areas indicate the vaccine can be given during shown age range.

Adolescents

As your children grow into adolescents, they should continue yearly preventive care visits for exams and scheduled immunizations. These visits give the health care provider a chance to:

- Discuss the importance of good eating habits and regular physical activity.
- Talk about avoiding alcohol, smoking and drugs.
- Screen for sexual activity and sexually transmitted diseases as appropriate.
- Screen for HIV between the ages of 15 and 18, or earlier if at increased risk.

Recommended Immunizations for ages 7 to 18¹

Vaccine	7 - 10 years	11 - 12 years	13 - 15 years	16 years	17 - 18 years
Tetanus Diphtheria Pertussis (Tdap)		●			
Human Papillomavirus (HPV) - boys and girls		●	2 doses		
Meningococcal (MenACWY)		●		●	
Influenza (Flu)	Yearly				

1. These recommendations come from the Centers for Disease Control and Prevention and the American Academy of Pediatrics ([cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html](https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html)). The recommendations are not intended as medical advice nor meant to be a substitute for the individual medical judgment of a health care provider. Please check with your health care provider for individual advice on the recommendations provided.

Coverage for preventive services may vary depending on your specific benefit plan and use of network providers. For questions, please call the Customer Service number on the back of your ID card.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Guía para el bienestar de los niños Cómo sentar las bases para un futuro saludable

Salud infantil

Procure el bienestar de su hijo. Asegúrese de programar una consulta preventiva para niños con el profesional médico de su hijo, conforme al esquema de vacunación. El médico observará el desarrollo y progreso de su hijo, y debe de hablar con usted acerca de sus hábitos de alimentación y sueño, seguridad y problemas de conducta.

De acuerdo con las recomendaciones de Bright Futures de American Academy of Pediatrics, el médico podría realizar lo siguiente:



revisar el percentil del índice de masa corporal de su hijo periódicamente a partir de los 2 años de edad



revisar la presión arterial una vez al año, a partir de los 3 años de edad



hacerle una prueba de la audición al nacer, después una vez al año de los 4 a los 6 años de edad y luego a los 8 y 10 años de edad



hacerle una prueba de la vista en los primeros años de vida, de los 3 a los 6 años de edad y luego a los 8, 10, 12 y 15 años de edad

Ayude a proteger a su hijo de las enfermedades. Asegúrese de que le pongan las vacunas recomendadas que se muestran en las tablas. Si a su hijo le faltan vacunas, pregúntele a su médico cómo ponerse al día.

¡Averigüe más! Puede encontrar más información de salud en healthychildren.org/Spanish

Por favor, tenga en cuenta que: Estas recomendaciones son para niños saludables que no tienen ningún riesgo especial para la salud. Tómese el tiempo para revisar los siguientes resúmenes de servicios clave de prevención.

*Un profesional médico puede ser un médico, profesional médico principal, asistente médico, enfermero profesional u otro profesional de la salud.

Tener buena salud es un regalo que todos quisiéramos para los niños, pero esto no sucede sin su ayuda.

He aquí algunas recomendaciones para mantener a su hijo sano:

- introducir buenos hábitos alimentarios a una edad temprana y ser un buen ejemplo a seguir;
- fomentar muchos juegos y actividad física;
- mantener al día las vacunas recomendadas.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois (BCBSIL) quiere que su hijo esté bien.

Asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunas y exámenes preventivos.

Esquema de vacunación infantil de rutina¹

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	1½ a 3 años	4 a 6 años
Hepatitis B (HepB)	●	●				●				
Rotavirus (RV)			●	●	●					
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			●	●	●		●			●
Influenza hemofílica tipo B (Hib)			●	●	●	●				
Antineumocócica conjugada (PCV)			●	●	●	●				
Inactivada contra la polio (IPV)			●	●		●				●
Influenza (gripe)					●	Recomendada anualmente a partir de los 6 meses con 2 dosis administradas el primer año.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)						●				●
Varicela (<i>Chicken pox</i>)						●				●
Hepatitis A (HepA)						●	Primera dosis: de 12 a 23 meses Segunda dosis: de 6 a 18 meses después		●	

● Una dosis

■ Las áreas sombreadas indican que la vacuna se puede administrar durante el rango de edad que se muestra.

Adolescentes

A medida que sus hijos crecen y se convierten en adolescentes, deben de continuar con sus consultas anuales de atención preventiva, exámenes y ponerse las vacunas programadas. Estas consultas le dan al médico la oportunidad de tratar lo siguiente:

- hablar sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios y la actividad física regular;
- hablar sobre cómo evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas;
- evaluar la actividad sexual y realizar pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual, según corresponda;
- realizar una prueba de detección de VIH entre las edades de 15 y 18 años.

Vacunas recomendadas entre los 7 y 18 años, o antes si presenta mayor riesgo¹

Vacuna	7 a 10 años	11 a 12 años	13 a 15 años	16 años	17 a 18 años
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)		●			
Virus del papiloma humano (VPH): niños y niñas		● 2 dosis			
Meningococo (MenACWY)		●		●	
Influenza (gripe)	Anualmente				



1. Estas recomendaciones vienen de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) y American Academy of Pediatrics (cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html). Las recomendaciones no pretenden sustituir una asesoría médica ni la opinión médica individual de un médico u otro profesional médico. Consulte a su médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones incluidas.

La cobertura de servicios de atención médica preventiva podría variar dependiendo de los beneficios incluidos en su cobertura y de la obtención de servicios mediante profesionales médicos de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado.