

1 岁预防保健

自闭症筛检



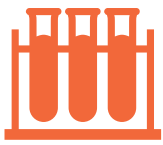
所有儿童都应在 **1 岁半至 2 岁之间** 接受自闭症检查。这项检查称为「修订版幼儿自闭症筛查量表」(M-CHAT) 检查。该检查包含有关您孩子的沟通、社交和行为技能的问题。这项检查可以帮助您的医疗团队筛查孩子是否患有自闭症，还有助于您的孩子尽早获得治疗服务（如需要）。您的孩子可以在儿童常规健康检查中接受这项检查。

铅筛检



所有拥有 **Medi-Cal** 的儿童都应在 **1 岁至 2 岁之间** 接受铅检查。铅是一种金属。这种金属高度有害，尤其是对幼儿。即使血液中含有少量铅也不安全。铅会影响发育中的大脑和神经系统，可能导致学习、行为及发育方面的问题。通过进行血铅检测来保护您孩子的健康和福祉！

贫血筛检



所有儿童都应在 **1 岁至 2 岁之间** 接受针对贫血的血液检查。贫血在幼儿中十分常见。贫血的儿童没有足够的红细胞或血红蛋白，无法将氧气输送给体内的其他细胞。在此年龄阶段，儿童贫血很可能是由饮食中铁不足所致。贫血通常没有症状。血液中铁水平偏低不利于孩子的发育。请向您孩子的家庭医师(PCP) 咨询孩子的铁需求。

牙齿涂氟治疗



您的孩子应该每年接受 **2 到 3 次** 牙齿涂氟治疗。为确保孩子的牙齿健康，您可以向牙医咨询牙齿涂氟相关事宜。这是一种特殊的治疗方法，有助于强化孩子的牙齿并预防蛀牙。这种治疗快速、无痛，有助于提升口腔健康。这不仅能让孩子拥有灿烂的笑容，还有助于预防蛀牙和牙龈疾病等问题。

咨询护士

有关预防检查的问题，请联系咨询护士，电话：**1-877-661-6230（选择 1）** (TTY 711)。此电话为免费电话，全天候为您服务，包括节假日。

從小做出健康的選擇



健康飲食

在孩子生長放緩時，您可能會注意到孩子變得挑食或食慾不佳。以下建議可以幫助您的孩子輕鬆進食。

- 選擇牛奶或水作為孩子的飲品。
- 每天提供 2-3 份營養小吃。
- 提供不同口感的健康食品。積極嘗試新食物。
- 將食物切成方便咀嚼的小塊。
- 提供常溫食物。
- 選擇適合年齡的份量。
- 讓孩子自行決定飲食內容及份量。留意孩子何時吃飽。

營養建議

幫助孩子養成健康的飲食習慣。針對每個基本食物類別中提供多樣化的選擇。向孩子的家庭醫師諮詢孩子的飲食及營養需求。

- **水果：**提供新鮮、罐裝、冷凍的水果或者干果。每天約 $\frac{1}{2}$ 至 1 杯。
- **蔬菜：**提供不同顏色的蔬菜，如深綠色、紅色和橙色蔬菜。還應包括澱粉類蔬菜。每天約 $\frac{2}{3}$ 至 1 杯。
- **谷物：**提供由小麥、大米、燕麥、玉米面和大麥製成的糧食產品。應以全谷物為主。每天約 $1\frac{1}{4}$ 至 3 盎司。
- **蛋白質：**提供精瘦或低脂的蛋白質，包括肉類、豌豆和豆类。每天約 2 盎司。
- **乳製品：**提供低脂或無脂的乳製品，包括牛奶、豆漿、酸奶和奶酪。每天約 $1\frac{2}{3}$ 至 2 杯。

睡眠充足

儿童需要的睡眠量会随着其成长而变化。幼儿每天应有 11 到 14 小时的睡眠，包括小睡。此外，确保睡眠空间坚固、平坦、水平。充足的睡眠是儿童身体健康和情绪健康的关键。如果您发现孩子存在睡眠问题，请咨询您孩子的家庭医师。



幼儿安全第一

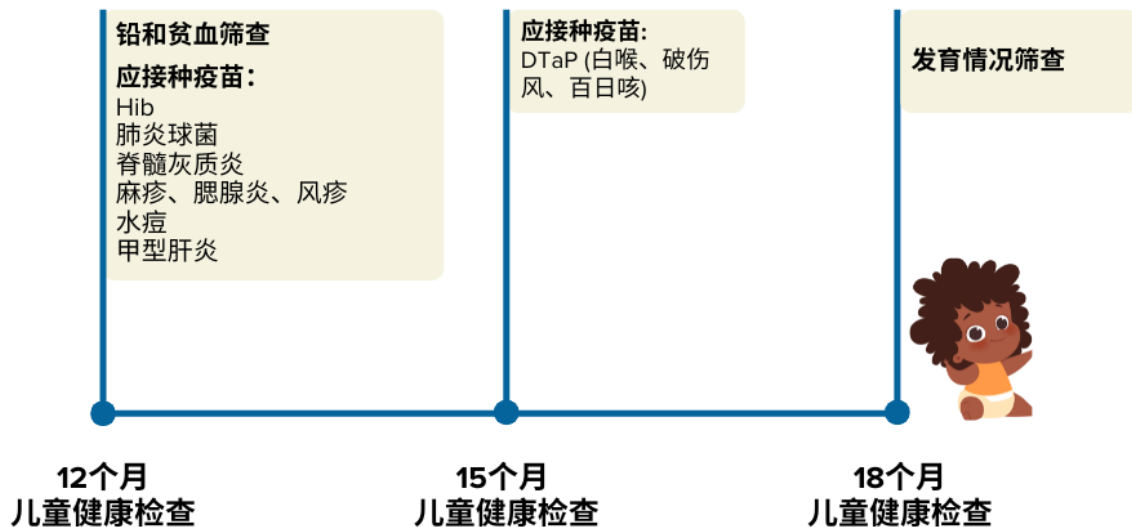
在这一年龄段，您孩子的活动量变大。密切关注孩子，保护孩子在家庭和社区中的安全。以下建议有助于减少孩子可能遭受的伤害。

- **儿童安全防护：** 盖上未使用的插座。隔离那些可能造成伤害的区域，包括楼梯、地下室、车库和游泳池。
- **汽车安全：** 切勿将您的孩子单独留在车内。让孩子的汽车座椅保持后向，只有当孩子的身高或体重超出座椅的安全推荐范围时，才应该将座椅调整为前向安装。
- **防晒安全：** 外出前涂抹 SPF 为 15 或更高係數的防晒霜。在防护效力消失或至少每 2 小时补涂一次，以保护您的孩子免受紫外线的伤害。请务必检查防晒霜的有效期。

1 岁儿童健康检查和疫苗接种

定期进行儿童健康检查有助于儿童保持健康。这是您与孩子的家庭医师讨论健康发育和其他重要信息的好时机。检查期间，您的孩子还可接种最新疫苗或重要疫苗。目标是让您的孩子保持健康！

如果您需要儿童健康检查的交通接送服务，请致电 1-855-222-1218 联系交通帮助热线。



儿童健康与安全资源

Denti-Cal



定期进行牙科检查是您孩子拥有健康强壮牙齿的关键。该牙科计划可以帮助您的孩子获得其所需要的牙科护理。该计划涵盖多种牙科服务，包括检查、洁牙和治疗。如需联系牙医或获取更多信息，请访问 smilecalifornia.org、扫描二维码或拨打 1-800-322-6384。

Women, Infants, & Children (WIC)



该计划提供食品援助和有关养成健康习惯的资源，为您孩子的健康成长保驾护航。如需立即申请，请访问 cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic 或扫描二维码提交在线表格。

健康教育



Contra Costa Health 拥有丰富资源，可帮助您了解有关保护孩子健康的更多信息。访问健康图书馆、资源指南、工具和视频、健康建议和课程。访问 healthed.cchealth.org 或扫描二维码。

行为健康线上服务



您和您的家人可免费使用在线行为（心理）健康平台。BrightLife Kids 专为家长或看护者以及 12 岁及以下儿童打造。在线获取地址为 helloworldline.com。您也可以前往 Apple App Store 和 Google Play 进行下载。

家庭安全

避免您的孩子触摸、吸入或吞咽可能对身体有害的物品，您可以通过以下措施减少家中及附近危害的发生：

- 将家用清洁剂、药品和其他化学品锁起来
- 安全地处置旧药或未使用的药物
- 将利器存放在安全之处
- 在孩子玩耍时，留意那些带有小电池的物品
- 孩子在水边或附近（包括浴缸和游泳池）时多加留意

如需获取中毒专家的帮助，请拨打免费热线 **1-800-222-1222** 联系加利福尼亚中毒控制中心 (California Poison Control)。