

2 岁预防保健

自闭症检



所有儿童都应在 **1 岁半至 2 岁** 之间接受自闭症检查。该检查称为「修订版幼儿自闭症筛查量表」(M-CHAT)。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孩子的医疗团队筛检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。

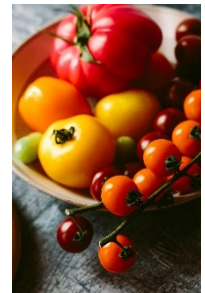
從小做出健康的選擇

健康飲食

喂食 2 岁的幼儿并非易事。这一阶段充满变化，可能包括食欲下降。以下是一些管理进餐、有助于孩子健康进食的建议。

让您的孩子轻松进食：

- 营造轻松愉快的进餐氛围。
- 进餐时关闭电子设备。
- 将食物切成一口大小的块状。
- 提供柔软湿润的食物。
- 提供常温食物。
- 使用儿童专用的勺子和叉子。
- 选择小份量的餐食和零食。
- 留心孩子吃饱的表现，如推开或转身、闭嘴或发出声音。
- 提供水或牛奶，而不是含糖的饮料。



防止您的孩子呛噎：

- 避免食用难以咀嚼或吞咽的食物，如薯片、口香糖、生胡萝卜。
- 慢慢添加较难咀嚼的食物。
- 孩子进餐时在旁照看。

营养建议

帮助孩子养成健康的饮食习惯。参考以下健康选项。向孩子的家庭医师咨询孩子的饮食及营养需求。



- **水果：**提供新鲜、罐装、冷冻的水果或者干果。可以是完整的水果、切碎的水果或水果泥。每天约 1 至 1½ 杯。
- **蔬菜：**提供不同颜色的蔬菜，如深绿色、红色和橙色蔬菜。淀粉类蔬菜包括豌豆和玉米。每天约 1 至 1½ 杯。
- **谷物：**提供由小麦、大米、燕麦、玉米面和谷类制成的粮食产品。应以全谷物为主。每天约 3 至 5 盎司。
- **蛋白质：**提供精瘦或低脂的蛋白质，优质蛋白质来源包括豆类、扁豆、坚果、种子、花生酱、豆腐和鱼。每天约 2 至 4 盎司。
- **乳制品：**提供由牛奶、豆浆、酸奶和天然奶酪制成的乳制品。优质乳制品来源含钙量高、无脂肪或低脂肪。每天约 2 至 2½ 杯。

养成良好习惯，定期接受检查

如厕训练

您的孩子在 2 岁时可能会表现出他们已准备好接受如厕训练的迹象。教孩子使用马桶或儿童马桶椅的简单步骤。对孩子的尝试行为表示鼓励，或对孩子的优秀表现给予赞赏。

睡眠习惯

获得适量的睡眠对儿童的身体健康和情绪健康至关重要。儿童需要的睡眠量会随着年龄而变化。在 2 岁时，确保您的孩子每天有 11 到 14 小时的睡眠时间，包括小睡。

2 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，您的孩子还将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 hellobrightline.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（如浴缸和游泳池）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)。