

1 歲的預防性照護

自閉症篩檢



所有兒童都應在 **1 歲半和 2 歲時接受自閉症檢測**。這項檢測名為「修訂版幼兒自閉症檢查表」(M-CHAT)。這項檢測有針對孩子的溝通、社交和行為技巧的問題。這項檢測可以輔助照護團隊篩檢您的孩子是否患有自閉症，也有助於讓孩子儘早獲得治療服務。您的孩子可以在定期兒童健康檢查中接受這項測試。

鉛篩檢



參加 **Medi-Cal** 的所有兒童都應在 **1 歲和 2 歲時接受鉛檢測**。鉛是一種金屬。這種物質非常有害，尤其是對幼兒。即使血液中僅含有少量的鉛，也是不安全的。在孩子的成长過程中，鉛會影響大腦與神經系統。這會導致孩子的學習、行為和發育出現問題。請接受血鉛檢測來保護您孩子的健康和福祉！

貧血篩檢



所有兒童都應在 **1 歲和 2 歲時接受貧血的檢測**。貧血在幼兒中很常見。貧血的兒童沒有足夠的紅血球或血紅蛋白，難以將氧氣輸送到體內的其他細胞。在這個年齡階段，很可能是因為孩子的飲食中沒有足夠的鐵。貧血通常不會有症狀。血液中的鐵含量過低會影響孩子發育。請向孩子的主治醫師 (PCP) 諮詢孩子對於鐵的需求有哪些應當注意的事項。

牙齒塗氟治療



您的孩子應該每年接受 **2 到 3 次塗氟治療**。為了孩子的牙齒健康，您可以做一件重要的事情，那就是向牙醫諮詢局部塗氟。這是一種特殊的治療方法，有助於強化牙齒，預防蛀牙。這種治療快速、無痛，對口腔健康大有幫助。這不僅僅是為了有好看的微笑，更重要的是可以預防蛀牙和牙齦疾病。

諮詢護士專線

若對預防性檢查有疑問，請撥打我們的諮詢護士專線 **1-877-661-6230**，並選擇 **1 (TTY 711)**。這是免付費電話，服務時間：每週 7 天，每天 24 小時（包括節假日）。

從小做出健康的選擇



健康飲食

在孩子們的成長速度放緩時，您可能會注意到孩子變得挑食或食慾不振。這些小秘訣可以幫助您的孩子用餐更加順利。

- 給予牛奶或水作為飲料。
- 每天提供 2 至 3 份有營養的點心。
- 提供各種不同口感的健康食品。彈性提供新食物。
- 將食物切成容易咀嚼的小塊。
- 提供常溫食物。
- 使用適合年齡的份量。
- 讓孩子決定吃什麼和吃多少。注意孩子已經吃飽的跡象。

營養小秘訣

請幫助孩子養成健康的飲食習慣，讓他們吃得健康。根據每種基本食物大類，變換所提供的選擇。與孩子的家庭醫師討論孩子的飲食和營養需求。

- **水果**包括新鮮、罐裝、冷凍或水果乾等種類。每天約1/2 至1 杯。
- **蔬菜**選擇不同的顏色，如深綠色、紅色和橙色。還包括澱粉類蔬菜。每天約2/3 至1 杯。
- **穀物**由小麥、米、燕麥、玉米粉和大麥製成。應以全穀物為主。每天總共大約1 3/4 到3 盎司。
- **蛋白質**選擇精瘦蛋白質或低脂蛋白質。這包括肉類、豌豆和豆類。每天約2 盎司。
- **乳製品**選擇低脂或脫脂類。這包括牛奶、豆漿、優酪乳和乳酪。每天約1 2/3 至2 杯。

保證充足的睡眠

孩子需要的睡眠量會隨著成長而變化。幼兒每 24 小時應有 11 到 14 小時的睡眠。這包括小睡。請務必使用堅固、平坦和水平的睡眠空間。充足的睡眠，是讓孩子健康且情緒良好的關鍵。如果您發現孩子有睡眠問題，請諮詢孩子的家庭醫師。



幼兒安全第一

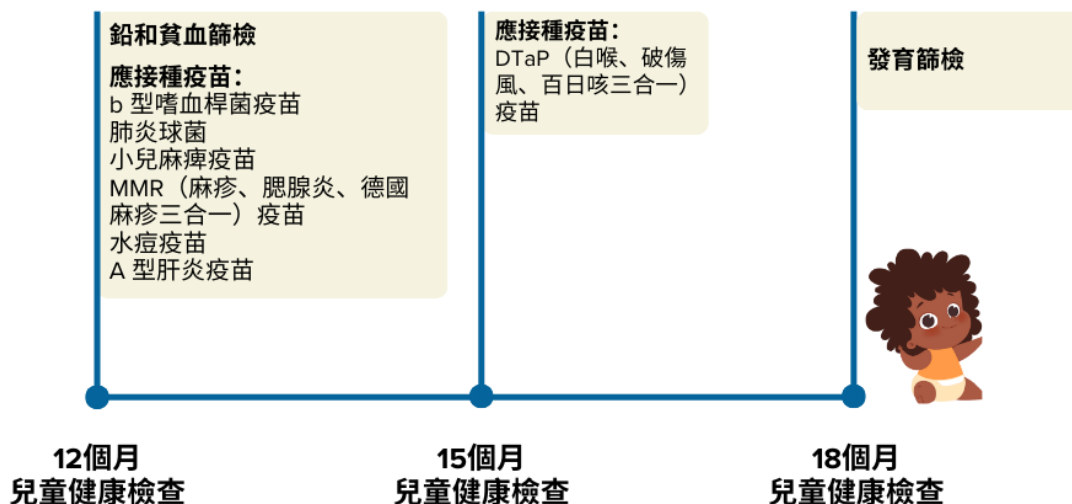
您的孩子到了這個時期，會增加四處走動量。請看緊孩子，以便避開家裏和社區中存在的危險，保持安全。這些小秘訣可以幫助減少傷害。

- **兒童安全措施：**蓋上不使用的插座。將可能造成傷害的區域做好阻擋。這包括樓梯、地下室、車庫和游泳池。
- **汽車安全：**不要將您的孩子單獨留在車內。讓孩子的汽車座椅保持向後，直到成長至超過身高或體重限制。
- **防曬：**外出前塗抹 SPF 15 或更高係數的防曬霜。防曬霜消褪後或至少每 2 小時重新塗抹一次，保護您的孩子免受紫外線的傷害。還有，請務必檢查防曬霜的有效期限。

1 歲兒童健康檢查和疫苗接種

定期接受兒童健康檢查有助於保持身體健康。這是與孩子的家庭醫師討論健康發育和其他重要資訊的好機會。也能藉此讓您的孩子適時接種或補打重要的疫苗。我們的目標是讓您的孩子保持健康！

如果您進行兒童健康檢查時需要交通運輸服務，請撥打交通協助專線 1-855-222-1218。



兒童健康與安全資源

Denti-Cal



對於保持您孩子牙齒的健康強韌來說，定期牙齒檢查非常重要。本牙科計劃可以協助您的孩子獲得所需的牙科照護。其中包含許多牙科服務，例如檢查、清潔和治療。請使用此二維碼進入 smilecalifornia.org，或撥打 1-800-322-6384 向牙醫查詢或取得更多資訊。

婦女、嬰兒與兒童 (WIC)



此計劃提供有關養成健康習慣的食品援助和資源，以利於保障您孩子的發育。如要立即申請，請造訪 cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic 或使用此二維碼線上提交表單。

健康教育



Contra Costa Health 擁有資源，可協助您更加了解保障孩子健康的方法。有健康圖書館、資源指南、工具和影片、健康小秘訣和課程可供您使用。請造訪 healthd.cchealth.org 或使用二維碼。

行為健康虛擬服務



您和您的家人可以免費使用線上行為（心理）健康平臺。BrightLife Kids 是專為父母或照護者以及新生至 12 歲的兒童所設計。可在 hellobrightline.com 上找到平臺。從 Apple App Store 和 Google Play 也能取得。

家居安全

為了安全，避免您的孩子觸摸、吸入或吞咽可能對身體有害的東西。請注意以下事項，預防在家中和附近受到傷害：

- 將家用清潔劑、藥品和其他化學品的蓋子鎖好
- 將舊藥或未使用的藥物安全地丟棄
- 將利器存放在安全的地方
- 玩耍時留意裝有小型電池的物品
- 在水邊或附近（包括浴缸和游泳池）看緊孩子

如需毒物專家的協助，請撥打 **California Poison Control** 加州毒物防治的免付費電話 **1-800-222-1222**。