



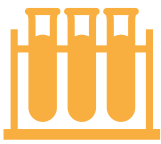
2 歲的預防性照護

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。在孩子的成長過程中，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 歲時接受貧血的檢查**。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。通常不會有症狀。血液中的鐵含量過低會影響孩子發育。請向孩子的家庭醫師 (PCP) 諮詢孩子在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的事宜。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，能對口腔健康大有幫助。這不僅僅是為了有好看的微笑，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

餵食 2 歲的幼兒可能很困難。這時有很多變化會發生，其中包括食慾減退。以下這些小秘訣有助於讓用餐更加順利，確保您的孩子吃得好。

要讓您的幼兒輕鬆進食：

- 營造愉快的用餐氣氛。
- 用餐時關閉電子設備。
- 將食物切成一口大小。
- 使食物鬆軟濕潤。
- 提供接近室溫的食物。
- 使用兒童尺寸的湯匙和叉子。
- 使用小份量的正餐和點心。
- 留意吃飽的跡象。這可能包括推開或轉身、閉嘴或發出聲音。
- 給予水或牛奶，避免含糖的飲料。



防止您的幼兒窒息：

- 請勿給予難以咀嚼或吞咽的食物，如洋芋片、口香糖和生胡蘿蔔。
- 慢慢添加更難咀嚼的食物。
- 孩子進餐時在旁照看。

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。請參考以下的健康選項。與孩子的主治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。可以是完整、切開的或泥狀。每天約1至1 1/2 杯。
- **蔬菜**選擇不同的顏色，如深綠色、紅色和橙色。澱粉類蔬菜包括豌豆和玉米。每天約1至1 1/2 杯。
- **穀物**由小麥、米、燕麥、玉米粉和穀片製成。應以全穀物為主。每天總共大約3到5 盎司。
- **蛋白質**選擇精瘦蛋白質或低脂蛋白質。良好的蛋白質來源是豆類、扁豆、堅果、種子、花生醬、豆腐和魚。每天總共大約2到4 盎司。
- **乳品**選擇牛奶、豆漿、優酪乳和天然乳酪。良好的乳製品來源富含鈣質、無脂肪或低脂。每天約2到2 1/2 杯。

養成良好的生活習慣並進行定期檢查

如廁訓練

您的孩子到 2 歲時，可能會表現出已準備好開始如廁訓練的跡象。請與孩子討論依照簡單的步驟來使用馬桶或便椅。在孩子嘗試時，應向其表達鼓勵的言語，或是稱讚孩子做得很好。

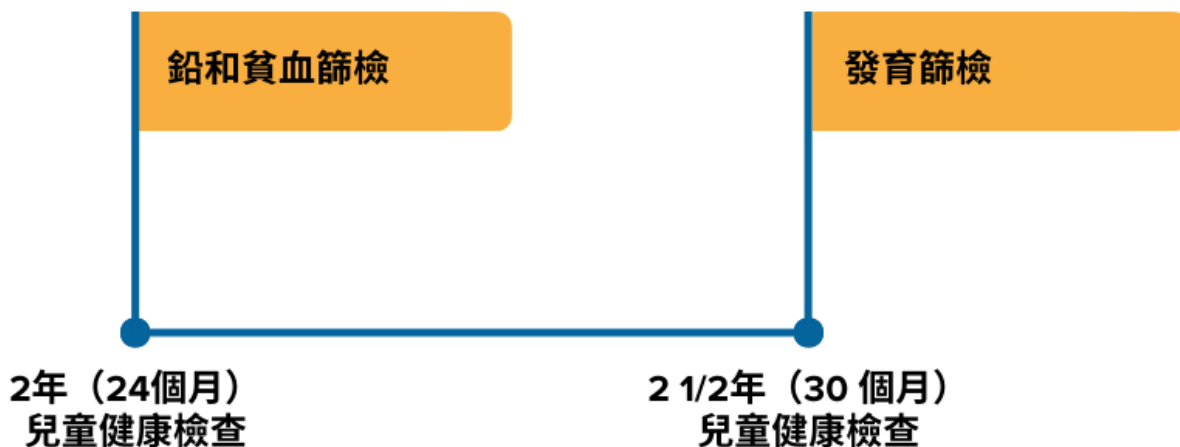
睡眠習慣

獲得適量的睡眠對孩子健康和情緒良好很重要。孩子需要的睡眠量會隨年齡而變化。在 2 歲時，請確保孩子每天保證 11 到 14 小時的睡眠。這包括小睡。

2 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 healthed.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 helloworldline.com 上找到平臺。從 Apple App Store 和 Google Play 也能取得。

家居安全

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（例如浴缸和游泳池）看緊孩子

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