

9-11 岁预防保健

A1c（血糖）筛检

您孩子的医疗团队可能会建议孩子进行 **A1c 检测**。这项检测可以在实验室或由您孩子的医疗团队进行。医务人员会从孩子的手指或手臂采集血样。**A1c 检测**可检查孩子过去 3 个月的平均血糖水平。让孩子接受血糖检测有助于尽早采取措施，可以帮助孩子预防糖尿病。

胆固醇（脂质）筛检

您的孩子应该在 **9 到 11 岁之间至少接受一次高胆固醇检查**。了解孩子是否患有高胆固醇的唯一方法就是进行这项简单的血液检测。这项检测可以由您孩子的医疗团队进行。儿童高胆固醇可能会导致成年后的心脏问题。高胆固醇没有任何症状。及早检查可以帮助您和您孩子的医疗团队采取措施，避免心脏病和中风。请向您孩子的 **家庭医生(PCP)** 咨询孩子需要的检测频率。

HPV 疫苗

您的孩子可以安全地从 **9 岁开始接种 HPV 疫苗**。HPV 也称为人乳头瘤病毒。HPV 疫苗是一种重要的疫苗，可以有效预防可能导致癌症的感染。尽早接种第一剂有助于在孩子暴露于任何 HPV 之前为孩子提供保护。

Tdap (破伤风、白喉、百日咳三合一) 疫苗

您的孩子应该在 **11 岁或 12 岁时接种一剂 Tdap 疫苗**。该疫苗有助于预防由破伤风、白喉和百日咳引起的严重健康问题。向孩子的家庭医生(咨询接种 Tdap 疫苗的相关事宜。7 年级儿童必须接种此疫苗。

脑膜炎疫苗

您的孩子应该在 **11 至 12 岁之间接种脑膜炎疫苗**。该疫苗有助于预防脑膜炎。脑膜炎可能导致大脑和脊髓出现严重健康问题。

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。

发育中的孩子会出现哪些变化

身体变化

青春期通常从 9 岁左右开始。这是一个重要的阶段。您的孩子会变得更加独立且更具责任感。青春期是逐渐发生的。有必要尽早跟孩子谈论青春期。孩子身体的变化可能包括快速生长、肌肉增加、体毛生长。

社交和情感变化

青春期是情绪和社交变化发生的重要阶段。您的孩子可能会开始建立更牢固的友谊和同伴关系。他们在与他人相处时可能会面临更大的同伴压力。您的孩子会更加在意自己的感受和外表。从这个年龄开始，可能会出现身体形象或饮食问题。帮助您的孩子设定目标，尊重他人，并讨论他们的经历。

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。

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。

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 healthd.cchealth.org 或扫描二维码。