

# 儿童健康检查为什么比您想象的更重要



CONTRA COSTA  
HEALTH

宝宝生病时，带宝宝就医很重要，但是，定期做儿童健康检查也同样重要。

在最初的一年半里，这种检查每隔几周或几个月进行一次，可当作是对孩子成长和学习的检查。儿科医生会观察孩子在几个关键领域的发育情况：

- 身体
- 情绪
- 社交

目标是确保没有意外情况发生。您有机会说出自己的任何顾虑。

## 会有哪些检查

从出生到 15 个月大的儿童健康检查包括：

- 测量孩子自上次就诊以来长高了多少
- 做体检，检查孩子从头到脚的健康状况
- 筛查听力和视力问题、铅暴露等
- 注射疫苗，保护孩子免受多种严重疾病的侵害

您和孩子的儿科医生可能还会讨论：

- 喂养孩子
- 确保孩子在家中和车内的安全
- 支持孩子的言语和学习
- 养成睡眠习惯

## 您能如何提供帮助

您在儿童健康检查中扮演着关键角色。分享孩子在家里所做事情的信息。不要扭捏，请分享孩子已经完成的重大里程碑！保持开放态度，积极面对遇到的任何挑战。

就医前可以写下最想问的三到五个问题，帮自己记住问问题。孩子的儿科医生可为您提供有用的建议。

## 年龄较大的儿童和青少年

随着孩子年龄的增长，儿童健康检查的时间间隔会越来越长，但仍然非常重要。这些检查中有一个很有帮助的部分称为预期指导，涉及您、孩子和孩子儿科医生讨论可能很快出现的关键问题。这些问题与孩子的年龄有关。例如，戴自行车头盔、限制使用电子设备的时间、不吸烟等。

孩子的儿科医生会建议解决这些问题的技巧和工具。请尽量提问并说出自己的疑虑，以助儿科医生根据您家人的需要提供最佳建议。

# 儿童和青少年资源

我们期待您的回馈。  
填写我们的简短问卷:

[forms.office.com/g/XrJKpsRnKx](https://forms.office.com/g/XrJKpsRnKx)



## 康特拉科斯塔县

如果您对孩子的健康、疫苗或预防性检测有任何疑问，可联系康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) **护士咨询热线 (Advice Nurse)** 了解详情，电话：**877-661-6230**，听障专线：711。此电话为免费电话，全天候为 CCHP 会员服务，包括节假日。

本县提供以下服务来帮助您管好孩子的护理。

### Medi-Cal 牙科计划



Medi-Cal 牙科计划涵盖许多牙科服务，包括检查、洗牙和治疗。



如需找牙医或获取更多信息，请访问 [smilecalifornia.org](https://smilecalifornia.org)、扫描二维码或致电 **800-322-6384**。

### 健康教育

CCHP 有丰富的资源，可助详细了解如何保护好孩子的健康。



获取健康信息、提示、课程等！访问 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或扫描二维码。



### 儿童和青少年 Medi-Cal

加入 **Medi-Cal** 的儿童、青少年和（未满 21 岁的）年轻人都有资格享用免费服务和支持以保持或恢复健康。这些包括：



- 检查。
- 打针。
- 健康筛查。
- 治疗身体、精神和牙齿健康问题。

[bit.ly/4pC7Vnl](https://bit.ly/4pC7Vnl)

### 加州毒物控制中心

让孩子和青少年远离对身体和发育有害的化学物质和物品。如需获取中毒专家帮助，请联系加州毒物控制中心 (California Poison Control)，免费热线：**800-222-1222**。

### 线上行为健康服务

加州的儿童、青少年和家庭都可使用线上行为（心理）健康应用程序。

- **BrightLife Kids** 专为父母或照护者以及 **0-12** 岁的儿童打造。
- **Soluna** 专为 **13-25** 岁的青少年和年轻人设计。

在线获取：[hellobrightline.com](https://hellobrightline.com) 或 [solunaapp.com](https://solunaapp.com)。也可从 Apple App Store 和 Google Play 下载。