

# 兒童健康檢查和免疫接種 手冊：出生至 30 個月

給父母和監護人的資源



## 內容：

- 兒童健康檢查時程 · 疫苗接種 · 篩檢
- 發展和餵養 · 交通資訊
- Medi-Cal 投保資訊
- Medi-Cal 健康計劃聯絡資訊 · 其他資源



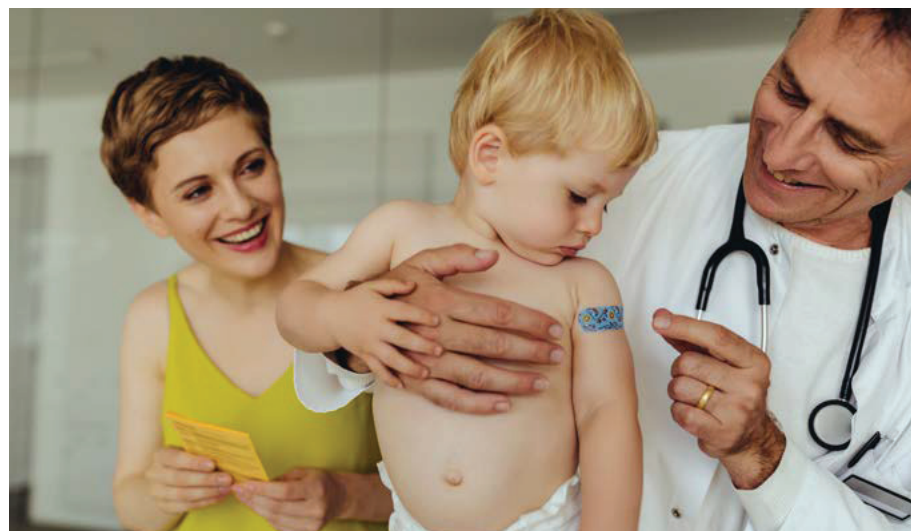
# 您孩子的健康檢查時程：出生至 30 個月

□ 第一週檢查 (3 至 5 天) .....	第 6 頁
□ 1 個月 .....	第 8 頁
□ 2 個月 .....	第 10 頁
□ 4 個月 .....	第 12 頁
□ 6 個月 .....	第 14 頁
□ 9 個月 .....	第 16 頁
□ 12 個月 .....	第 18 頁
□ 15 個月 .....	第 20 頁
□ 18 個月 .....	第 22 頁
□ 2 歲 .....	第 24 頁
□ 30 個月 .....	第 26 頁



年檢從 3 歲開始。

掃描 QR 碼以獲取更多兒童健康檢查資訊。



## 進行兒童健康檢查的益處

- 1. 預防。**您的孩子會接受排定的疫苗接種，以預防疾病。您也可以向您的兒科醫師詢問家中和學校的營養和安全問題。
- 2. 追蹤成長與發展。**查看您的孩子自上次檢查以來長大了多少，並與您的醫師討論孩子的發展情況。您可以討論孩子的里程碑、社交行為和學習狀況。
- 3. 提出任何疑慮。**列出您希望與孩子的醫師討論的話題，例如發展、行為、睡眠、飲食或與其他家庭成員相處的情況。帶上您最重要的三到五個問題或疑慮與醫師討論。
- 4. 團隊合作方式。**定期檢查可在孩子的醫師、您和孩子之間建立牢固且信任的關係。American Academy of Pediatrics 建議將兒童健康檢查作為兒科醫師和家長滿足兒童需求的一種方式。這種團隊合作方式有助於促進兒童的最佳身心健康和社交健康。

























## Medi-Cal 會員的交通資源

您可以透過您的 Medi-Cal 健康計劃免費獲得交通(接送)服務!

- 這包括乘車前往任何醫師預約、牙科、心理健康或物質使用障礙預約,以及領取處方藥和醫療用品。
- 您的 Medi-Cal 健康計劃可依您的需求協助安排往返接送。其中可能包括:
  - 搭乘汽車、計程車、巴士或火車。
  - 巴士通行證和計程車兌換券。
  - 自行駕車可獲車資補助。

致電您的 Medi-Cal 健康計劃以安排接送!



如需瞭解如何預約接送,請掃描此 QR 碼。



## 了解您的 Medi-Cal 選擇

1

如果您是 Medi-Cal 新會員,您需要選擇一項健康計劃。

2

如果您未選擇健康計劃,Medi-Cal 將為您選擇。

3

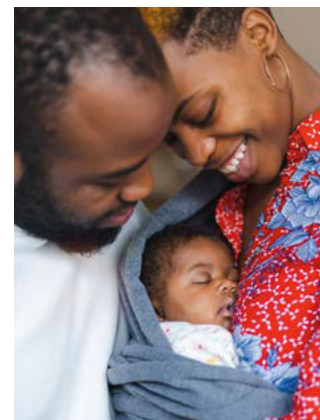
如需瞭解有關健康計劃的更多資訊,請掃描右側的 QR 碼,造訪 **Medi-Cal Managed Care Health Care Options:**  
[HealthCareOptions.DHCS.CA.gov](http://HealthCareOptions.DHCS.CA.gov)



## 新生兒入口網站

如果您已投保 Medi-Cal 或 Medi-Cal Access Program (MCAP), 並且您在參與計劃的醫院或診所分娩,您的醫師將幫助您的寶寶辦理健康保險投保。如果您的醫師無法為您的寶寶辦理投保:

- **Medi-Cal 會員:**請前往 [BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com) 報告出生資訊,或致電 (866) 262-9881 聯繫 San Diego 郡衛生及公共服務局。
- **MCAP 會員:**請致電 (800) 433-2611 或傳真至(888) 889-9238 報告出生資訊。



您應在孩子長出第一顆牙，或是他們的第一個生日時(以較早者為準)，立即為孩子預約第一次的牙醫看診。



## 免費健康資源

### Medi-Cal Dental: Smile California

為您和寶寶尋找口腔親善之家：

- 造訪 [SmileCalifornia.org](https://www.smilecalifornia.org)
- 致電 (800) 322-6384  
TTY (800) 735-2922，  
週一至週五，8:00 a.m.  
至 5:00 p.m.



### 健康兒童/AAP 成長圖表

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/Glands-Growth-Disorders/Pages/growth-charts-by-the-numbers.aspx>

### CDC 發展里程碑

<https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html>

### American Academy of Pediatrics 育兒網站



掃描此 QR 碼以獲取育兒資源。



掃描此 QR 碼，即可查看最新的疫苗接種時程。

# San Diego 郡 Medi-Cal 計劃



P R O M I S E

Blue Shield Promise 健康計劃

(855) 699-5557; TTY: 711

[BlueshieldCA.com/Promise](https://BlueshieldCA.com/Promise)



Community Health Group

(800) 224-7766; TTY: (855) 266-4584

[CHGSD.com](https://CHGSD.com)



Kaiser Permanente

(800) 464-4000; TTY: 711

預約及建議: (833) 574-2273 (免付費電話)

[KP.org/Medi-Cal](https://KP.org/Medi-Cal)



Molina Healthcare of California

(888) 665-4621

[MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com)

若要瞭解有關 Medi-Cal 健康計劃的更多資訊，請造訪 Medi-Cal Managed Care Health Care Options，網址 [HealthCareOptions.DHCS.CA.gov](https://HealthCareOptions.DHCS.CA.gov) 或致電 (800) 430-7077。