

# 儿童健康体检与免疫接种手册：出生至 30 个月

## 家长及监护人指南



内容包含：

- 保健检查时间表
- 免疫接种
- 筛查项目
- 发育与喂养
- 交通信息
- Medi-Cal 计划投保信息
- Medi-Cal 健康计划联系信息
- 其他资源



# 儿童健康体检时间表：出生至 30 个月

- 出生后首周体检（3 至 5 日龄）** ..... 第 6 页
- 1 月龄** ..... 第 8 页
- 2 月龄** ..... 第 10 页
- 4 月龄** ..... 第 12 页
- 6 月龄** ..... 第 14 页
- 9 月龄** ..... 第 16 页
- 12 月龄** ..... 第 18 页
- 15 月龄** ..... 第 20 页
- 18 月龄** ..... 第 22 页
- 2 周岁** ..... 第 24 页
- 30 月龄** ..... 第 26 页



3 周岁起开始进行  
年度体检。

扫描二维码以获取更多儿童健康体检信息。





## 儿童健康体检的益处

- 1. 预防疾病。** 儿童按时接种疫苗可预防疾病。您还可向儿科医生咨询家庭及校园营养与安全问题。
- 2. 追踪成长与发育。** 了解上次体检以来您孩子的成长变化，并与医生探讨您孩子的发育情况。可探讨您孩子的成长里程碑、社交行为及学习进展。
- 3. 提出任何关切。** 列出您希望与您孩子的医生讨论的主题清单，如发育状况、行为表现、睡眠质量、饮食情况或与家庭成员的相处情况。与医生讨论您最关心的三到五个问题。
- 4. 团队协作。** 定期体检能建立起您孩子的医生、您以及您孩子之间牢固互信的关系。美国儿科学会推荐通过定期体检，让儿科医生与家长共同满足儿童需求。这种团队协作模式有助于促进儿童身体、心理及社交能力的健康成长。

# 询问任何问题

儿科医生的首要任务是解答您的疑问、解决您的关切。在体检期间，您有机会提出有关孩子健康、发育或行为方面的问题。即使您知晓医生已下班，您仍可随时致电儿科医生办公室。若医生无法接诊但认为应该对您的孩子进行检查，他们会向您告知最佳婴儿护理地点以及您的孩子进行检查的紧急程度。

## 每次体检时您可能想询问的常见问题：

- 我的宝宝是否接种了最新的疫苗？
- 我的宝宝体重健康吗？如何确保宝宝摄入足够的营养？
- 如何确保宝宝安全地睡眠并获得充足的休息？
- 如何促进宝宝的言语和语言能力发育？
- 适合给宝宝读什么类型的书籍？
- 宝宝可以看电子产品的屏幕吗？可以看多长时间？
- 如何清洁宝宝的牙齿？

做好笔记以便日后查阅回答的内容。

本手册设有记笔记的页面。请在看医生时随身携带。

## 询问宝宝生病时该如何处理

- 请务必了解诊所关门期间如何联系医生或护士。
- 询问如何联系值班医生，或者是否设有夜间或周末时可拨打的护士咨询服务热线。
- 请务必保存并张贴免费的中毒控制中心热线电话：  
**1-800-222-1222**，以便在孩子误食危险物品时及时联系。





## 备注

# 第 1 周体检：3 至 5 天

## 携带物品：医院文件

**免疫接种：**若您的宝宝在医院未接种乙型肝炎疫苗，则可在此时接种。若正值呼吸道合胞病毒 (RSV) 流行季，且您在怀孕期间未接种 RSV 疫苗，则医生可能会建议为您的宝宝接种 RSV 疫苗。

- 乙型肝炎 (HBV) 疫苗**
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗**

**筛查项目：**医生将复核您宝宝在医院接受的听力及血液筛查结果。

**发育与喂养：**您宝宝的医生将：

- 对宝宝进行检查、称量体重并测量身高，以确保宝宝生长发育正常。
- 评估喂养量与频率。
- 讨论安全睡眠及汽车安全座椅的正确使用方法。

**将询问以下问题：**

- 您的家庭是否需要任何支持？
- 您在宝宝喂养、安抚或与宝宝互动方面是否有任何问题？

如需了解更多信息，请扫描此二维码。





## 备注

# 1 个月体检

**免疫接种：**您的宝宝可能会在 1 个月或 2 个月体检时接种第二剂乙型肝炎疫苗 (HBV)。若正值呼吸道合胞病毒流行季，且您在您怀孕期间未接种 RSV 疫苗，则医生可能会建议为您的宝宝接种 RSV 疫苗。

- 乙型肝炎 (HBV) 疫苗**
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗**

**筛查项目：**医生可能会询问：

- 您的家庭是否存在婴儿护理方面的需求，如食物是否充足、是否有稳定住所及是否有安全感。
- 您是否感到焦虑、悲伤或需要情绪管理支持。
- 宝宝与您的互动情况及行为表现。
- 宝宝的睡眠环境。安全睡眠至关重要，尤其在婴儿早期阶段。每次睡眠（夜间及白天小睡）均需让宝宝仰卧睡眠。

**发育与喂养：**您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 观察宝宝的发育情况和行为表现。
- 询问宝宝的进食频率和进食量。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 延长宝宝夜间睡眠时间是否合适？
- 宝宝每天需要多少俯卧时间？
- 您对宝宝大便状况或尿布湿润次数是否有任何疑问？



# 2 个月体检

**免疫接种：**若正值呼吸道合胞病毒流行季，且您在您怀孕期间未接种 RSV 疫苗，则医生可能会建议为您的宝宝接种 RSV 疫苗。您宝宝的 2 个月体检期间常规接种疫苗包括：

- 白喉-破伤风-无细胞百日咳 (DTaP) 疫苗
- 乙型流感嗜血杆菌 (Hib) 疫苗
- 乙型肝炎 (HBV) 疫苗
- 灭活脊髓灰质炎 (IPV) 疫苗
- 肺炎球菌结合 (PCV) 疫苗
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗
- 轮状病毒疫苗

**筛查项目：**若宝宝为早产儿或低出生体重儿，他们可能接受血液筛查，以帮助检测是否存在贫血。

医生可能会询问：

- 您的宝宝是否正在饮用母乳或铁强化配方奶以外的其他食物（因为这是造成贫血的风险因素）。
- 宝宝安全睡眠习惯及其他安全事项（如正确包裹、使用汽车安全座椅、避免在宝宝周围吸烟）相关内容。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



## 发育与喂养：您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 观察宝宝的发育和行为表现，询问您关于孩子达到发育里程碑的问题，包括翻身能力、发声与手部动作、视力及听力。

将询问以下问题：

- 宝宝每天需要多少俯卧时间？
- 未来几个月有哪些可预期的发育里程碑？
- 有哪些能促进宝宝发育的益智玩具？



# 4 个月体检

**免疫接种：**若正值呼吸道合胞病毒流行季，且您在您怀孕期间未接种 RSV 疫苗，则医生可能会建议为您的宝宝接种 RSV 疫苗。您的宝宝可能接种以下疫苗的第二剂：

- 白喉-破伤风-无细胞百日咳 (DTaP) 疫苗
- 乙型流感嗜血杆菌 (Hib) 疫苗
- 灭活脊髓灰质炎 (IPV) 疫苗
- 肺炎球菌结合 (PCV) 疫苗
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗
- 轮状病毒疫苗

**筛查项目：**若宝宝为早产儿或低出生体重儿，他们可能接受红细胞压积或血红蛋白血液筛查，以帮助检测是否存在贫血。

医生可能会询问：

- 您的宝宝是否正在饮用母乳或铁强化配方奶以外的其他食物（因为这是造成贫血的风险因素）。
- 您的感受如何，或者您或您的伴侣是否出现产后焦虑、抑郁等情绪问题。请随时就此与您孩子的医生进行讨论。

**发育与喂养：**您的医生将：

- 对宝宝测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 观察宝宝的发育情况和行为表现。
- 进行体检。
- 询问您关于孩子达到发育里程碑的问题，包括翻身能力、发声与手部动作、视力及听力。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 如何判断宝宝何时准备好摄入辅食？
- 什么是睡眠训练？我该如何操作？
- 我该何时开始进行宝宝居家安全防护？



# 6 个月体检

**免疫接种：**6 个月体检时，您的宝宝可能接种以下疫苗的第三剂：

- 新冠肺炎 (COVID) 疫苗**
- 白喉-破伤风-无细胞百日咳 (DTaP) 疫苗**
- 乙型流感嗜血杆菌 (Hib) 疫苗**
- 乙型肝炎 (HBV) 疫苗**
- 灭活脊髓灰质炎 (IPV) 疫苗**
- 流感：**若正值呼吸道病毒流行季，医生可能会建议为您的宝宝接种流感、COVID 和/或 RSV 疫苗。
- 肺炎球菌结合 (PCV) 疫苗**
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗**
- 轮状病毒疫苗**

## 筛查项目：

**牙齿健康检查：**您的宝宝长出第一颗乳牙后，儿科医生可能会涂抹氟化物涂膜。多数宝宝在约 6 个月龄时开始长牙。

**发育与喂养：**您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 询问您关于孩子达到发育里程碑的问题，包括咿呀学语、翻身能力、独自坐立以及手部和手指动作。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 您是否需要食物、住房或婴儿护理用品（如婴儿床、汽车安全座椅、配方奶粉、纸尿裤）方面的任何资源或支持？
- 您对宝宝的日常喂养、小睡、玩耍或睡眠安排是否有任何疑问？
- 您对睡眠或喂养方面有任何疑问吗？



# 9 个月体检

**免疫接种：**在 9 个月体检时，您的宝宝可能会接种乙型肝炎 (HBV) 疫苗的最后一剂和/或灭活脊髓灰质炎疫苗 (IPV) 的第三剂（若在上次体检未进行此接种）。若正值呼吸道病毒流行季，医生可能会建议为您的宝宝接种流感、COVID 和/或 RSV 疫苗。

- 新冠肺炎 (COVID) 疫苗**
- 乙型肝炎 (HBV) 疫苗**
- 灭活脊髓灰质炎 (IPV) 疫苗**
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗**

## 筛查项目：

**发育筛查：**医生将询问一系列关于您宝宝生长发育和行为表现的问题。在筛查过程中，他们可能会让您与宝宝玩耍以便观察。结果将显示宝宝发育是否正常，或者是否需要进一步检测发育迟缓情况。

**牙齿健康检查：**您的宝宝长出第一颗乳牙后，您的医生可能会涂抹氟化物涂膜。

## 发育与喂养：

您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 询问您关于孩子发育里程碑的问题，包括说话、扶物站立和爬行能力。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 我的宝宝在这个年龄段观看屏幕的时间应控制在多少？
- 何时可以在我宝宝的饮食中加入辅食？宝宝每日应摄入多少奶量？
- 如何做好宝宝居家安全防护及车内宝宝乘车安全措施？



## 备注

# 12 个月体检

**免疫接种：**12 个月体检时，您的宝宝可能接种以下疫苗：

- 乙型流感嗜血杆菌 (Hib) 疫苗
- 甲型肝炎疫苗
- 麻腮风 (MMR) 疫苗
- 肺炎球菌结合 (PCV) 疫苗
- 水痘疫苗

若正值呼吸道病毒流行季，医生可能会建议为您的宝宝接种流感、COVID-19 和/或 RSV 疫苗。

- 新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗
- 流感疫苗
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗

**筛查项目：**您的医生将：

- 检查您的宝宝是否贫血。
- 检测血铅水平、听力、视力及血压（根据提示进行）。
- 询问有关您孩子患结核病风险的问题。
- 讨论良好的口腔健康和建立牙医之家的必要性。

**发育与喂养：**您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 观察或询问您的宝宝是否能听从指令、拇指-食指抓握能力、无支撑站立及使用词语能力。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 您的家庭是否需要食物、住房或资源方面的任何支持？
- 有哪些方法可以管教或管理我孩子的行为？
- 如何为我的孩子提供均衡饮食？



# 15 个月体检

**免疫接种：**根据孩子在 6 个月和 12 个月体检时已接种的疫苗种类，可能需要接种额外的疫苗，如 **Dtap** 和甲型肝炎疫苗。

若正值呼吸道病毒流行季，医生可能会建议为您的宝宝接种流感、**COVID-19** 和/或 **RSV** 疫苗。

**筛查项目：**医生可能会

- 检查您的宝宝是否贫血。
- 测量血压、听力及视力。
- 检查新萌发牙齿并视情况涂抹氟化物涂膜。

**发育与喂养：**您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 观察孩子爬行能力、使用蜡笔能力、遵循简单指令及说话能力。

**将询问以下问题：**

- 哪些富含铁质的食物最适合我的孩子？
- 您对您孩子的语言能力、听力或视力是否有任何担忧？
- 您对小睡时间、夜间睡眠或夜间自我安抚方面是否有疑问或担忧？
- 您对您孩子的发脾气、行为举止或管教方面是否有担忧？
- 您该如何最有效地保持您孩子的牙齿健康？

如需了解更多信息，请扫描此二维码。





# 18 个月体检

**免疫接种：**根据您孩子之前体检时接种的疫苗，他们可能需要接种一剂甲肝疫苗 (HepA) 或 白喉-破伤风-无细胞百日咳 (DTaP) 疫苗。

若正值呼吸道病毒流行季，医生可能会建议为您的宝宝接种流感、COVID-19 和/或 RSV 疫苗。

**筛查项目：**医生可能会：

- 检查您的孩子是否存在贫血和铅中毒。
- 测量血压、听力及视力。
- 检查新萌发牙齿并视情况涂抹氟化物涂膜。距上次涂氟至少 6 个月的牙齿可再次涂氟。

**发育筛查：**您的医生将：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 筛查自闭症，并讨论您对您孩子行为及发育方面的任何担忧。
- 探讨营养食品与饮品，说明通过饮食偏好表达独立性是正常现象。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 如何确保饮食营养全面且种类丰富？
- 如何促进孩子词汇量增长并改善与孩子的沟通？
- 您对家庭安全（包括儿童防护措施（例如：如何将大型家具固定到墙面以及拨打中毒急救热线电话））是否有任何疑问？



# 2 周岁体检

**免疫接种：**两岁时，大多数幼儿已完成所有推荐的早期疫苗接种。

您的医生会补种任何遗漏或延迟的疫苗。若正值呼吸道病毒流行季，则可能需要接种流感疫苗，可能还需接种 COVID-19 疫苗。若正值呼吸道合胞病毒 (RSV) 流行季，且您的孩子属于高危人群，您的医生可能会建议接种 RSV 疫苗。

**筛查项目：**医生可能会：

- 对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。
- 筛查贫血、结核病风险、血压、听力、视力及胆固醇水平。

**发育筛查：**您的医生将：

- 通过询问一系列问题来更好地了解您孩子的社交和情感里程碑、语言发育能力及认知里程碑。
- 筛查自闭症症状。请注意：自闭症筛查不等同于确诊自闭症。此类筛查可早期识别存在显著发育及行为差异的儿童，使其能够从早期支持和服务中最大程度地获益。

如需了解更多信息，请扫描此二维码。



将询问以下问题：

- 您是否需要如厕训练的时间及方法方面的指导？
- 您是否需要游泳课程时间安排及水上安全方面的指导？
- 您是否有安全方面的担忧，包括汽车安全座椅类型及何时改用前向式座椅？



# 30 个月体检

**免疫接种：**在 30 个月龄时，多数儿童已完成疫苗接种。

若正值呼吸道病毒流行季，您的医生将建议接种流感疫苗，并可能讨论最新的 COVID-19 防疫指南。任何遗漏或延迟的疫苗均会补种。

**筛查项目：**您孩子的医生将：

筛查贫血并测量血压。

**发育筛查：**您的医生将：

对宝宝进行检查、测量身高并称量体重，以确保宝宝生长发育正常。

评估您孩子的协调能力、词语使用能力、社交能力、蜡笔使用及沟通方式（包括您孩子常用的问题和短语）。

**将询问以下问题：**

您对您孩子的日常作息或活动是否有任何担忧？

如何最有效地鼓励孩子的语言表达与沟通能力？

电子设备的使用时长多久合适？

如何为入读幼儿园做准备？

如需了解更多信息，请扫描此二维码。





# Medi-Cal 会员的交通资源

您可以免费获得 Medi-Cal 健康计划承保的交通（乘车）服务！

- 这包括前往任何医生预约、牙科、心理健康或药物滥用失常预约，以及领取处方药和医疗用品的乘车服务。
- 您的 Medi-Cal 健康计划可根据您的需求帮助您获得往返乘车服务。这可能包括：
  - 乘坐轿车、出租车、公交或火车。
  - 公交卡及出租车代金券。
  - 自驾车费报销。

致电您的 Medi-Cal 健康计划以获取乘车服务！



有关如何预约乘车的信息，请扫描此二维码。



# 了解您的 Medi-Cal 选择

1

若您是 Medi-Cal 计划的新会员，您需要选择一个健康计划。

2

若您未选择健康计划，Medi-Cal 将为您选择一个计划。

3

要获取健康计划的更多信息，请扫描右侧二维码以访问 **Medi-Cal Managed Care Health Care Options:** [HealthCareOptions.DHCS.CA.gov](http://HealthCareOptions.DHCS.CA.gov)



## 新生儿通道

若您已投保 Medi-Cal 或 Medi-Cal Access Program (MCAP)，并在参与计划的医院或诊所分娩，您的医生将协助您的宝宝办理健康保险参保手续。若您的医生无法为您的宝宝办理参保手续：

- **Medi-Cal 会员：**请登录 [BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com) 申报出生信息，或致电 San Diego 卫生与公众服务局：(866) 262-9881。
- **MCAP 会员：**请致电 (800) 433-2611 或发传真至 (888) 889-9238 上报出生信息。



当您的孩子长出第一颗牙齿或满一周岁时（以较早者为准），您应该立即预约您孩子的首次牙科检查。



# 免费福祉资源

## Medi-Cal 牙科: Smile California

若要为您和您的宝宝寻找牙科诊所:

- 访问 [SmileCalifornia.org](http://SmileCalifornia.org)
- 致电 (800) 322-6384  
听障人士 (TTY) 请致电 (800) 735-2922  
服务时间: 周一至周五  
8:00 a.m. 至 5:00 p.m.



## 美国疾病控制与预防中心 (CDC) 发育图表

[CDC.gov/GrowthCharts/Index.htm](http://CDC.gov/GrowthCharts/Index.htm)

## CDC 发育里程碑

[CDC.gov/NCBDDD/ActEarly/Milestones/Index.html](http://CDC.gov/NCBDDD/ActEarly/Milestones/Index.html)

## 美国儿科学会育儿网站



扫描此二维码获取  
育儿资源。



扫描此二维码  
查看最新的免疫接种时间表。

# San Diego 县 Medi-Cal 计划



Blue Shield Promise Health Plan  
(855) 699-5557; TTY: 711  
[BlueshieldCA.com/Promise](http://BlueshieldCA.com/Promise)



Community Health Group  
(800) 224-7766; TTY: (855) 266-4584  
[CHGSD.com](http://CHGSD.com)



Kaiser Permanente  
(800) 464-4000; TTY: 711  
预约与咨询: (833) 574-2273 (免费电话)  
[KP.org/Medi-Cal](http://KP.org/Medi-Cal)



Molina Healthcare of California  
(888) 665-4621  
[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

要了解 Medi-Cal 计划的更多详情, 请访问 Medi-Cal  
Managed Care Health Care Options 网站:  
[HealthCareOptions.DHCS.CA.gov](http://HealthCareOptions.DHCS.CA.gov)  
或致电 (800) 430-7077