

給父母的健康檢查提示

健康檢查有助於確保您的孩子以適當的速度成長。花時間與您的醫生討論任何疑慮並提出問題。



健康檢查包括：

常規健康檢查：

- 整體健康
- 牙科、視力和聽力
- 精神健康

疫苗

- 兒童可能需要接種不同的疫苗，具體取決於他們的年齡。

有關里程碑和安全的諮詢

→ 請瀏覽 www.cdc.gov/vaccines/schedules 查看建議的疫苗接種時間表。

主要里程碑

您孩子的生活會發生許多變化。不依賴家人和獲得責任感是他們自身成長的一部分。

在 7 歲到 10 歲之間，您的孩子可能會：

- 變得更加自信和獨立。
- 花更多時間打扮自己，例如衣服和頭髮。
- 學習更多方式來表達自己的想法和感受。

在 11 歲到 21 歲之間，您的孩子可能會：

- 與家人和朋友享受更多時光。
- 能夠透過演講、藝術或其他興趣來表達自己。
- 在身體形象、外表和服裝方面更加獨立。

給父母的 5 個積極建議

- 1 在談論毒品、飲酒、吸煙/吸電子煙和性等話題時，要誠實直接地與您的孩子交談。
- 2 幫助您的孩子獲得健康選項，同時幫助他們做出自己的選擇。
- 3 尊重您孩子的意見，並牢記他們的想法和感受。讓他們知道您正在傾聽他們的聲音至關重要。
- 4 對您孩子的學校和活動表現出興趣。
- 5 尊重您孩子對空間的需求。

Health Plan of San Joaquin 客戶服務部：
1.888.936.7526，聽障專線 711



www.hpsj.com/well-visit

HealthReach 全天候護士諮詢專線：
1.800.655.8294

行為健康服務：
888.581.7526 | www.carelonbehavioralhealth.com