

KLEINKINDERN WÄHREND NADELSTICHEN TROST SPENDEN





1. Beruhigen Sie Sich

Atmen Sie tief ein, lächeln Sie, entspannen Sie ihre Schultern. Ihre Ruhe hilft Ihrem Kind, sich ruhig zu fühlen. Ihre positiven Gefühle, Worte, und Handlungen können Ihrem Kind dabei behilflich sein, sich wohler zu fühlen.



2. Erstellen sie einen plan

Es hilft Kindern, wenn Sie sie bereits im Voraus vorzubereiten, und ihnen verschiedene Strategien zur Auswahl zu geben! Erstellen Sie einen Plan für die Strategien, die die Kinder brauchen möchten, um sich wohl zu fühlen. Ein Muster für einen solchen Plan finden Sie auf unserer Webseite!

3. Medikament / Vibration / Kälte zur Betäubung



Forschung beweist, dass das Auftragen von Betäubungscreme Kindern bei der Schmerzbewältigung bei Nadelstichen stark behilflich sein kann. Es kann eine Weile dauern, bis die Creme wirkt, planen Sie also voraus! Die Anwendung von Kälte, Vibration, oder Reibung auf der Haut kann auch helfen. Mehr Infos zu rezeptpflichtigen und -freien Optionen finden Sie auf unserer Webseite.

4. Tröstende Position



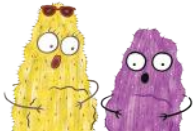
Es ist keine gute Idee, ein verängstigtes Kind während einer medizinischen Behandlung festzuhalten. Sie haben andere Möglichkeiten, Ihr Kind zu beruhigen und zu schützen. Sie sind der beste Trost für Ihr Kind, und Sie können lernen, das Kind so zu halten, dass es sich sicherer und mehr in Kontrolle fühlt.

5. Ablenkung



Kinder haben eine natürliche Fähigkeit, völlig in Videos, in ein Spiel oder andere Aktivitäten einzutauchen. Das Ausschöpfen dieser Gabe kann ihre Schmerzempfindung beeinflussen. So können Kinder die Schmerzsignale ignorieren – genau so, wie sie es überhören, wenn Sie ihren Namen rufen! Lassen Sie das Kind vor und während einer Spritze ein Video oder eine andere ablenkende Aktivität aussuchen.

6. Bauchatmung



Ausatmen, und dann langsam und entspannt ein- und auszuatmen hilft Kindern dabei, sich zu beruhigen, und verringert ihre Schmerzreaktionen. Seifenblasen oder Windräder zum Pusten sind Möglichkeiten zur spielerischen Ablenkung und helfen bei der regelmässigen, tiefen Atmung. Mit Ihrer eigenen, ruhigen und langsamen Atmung können Sie Ihrem Kind ebenfalls dabei helfen, ihren Atmungsrhythmus zu bewahren und sich in Kontrolle zu fühlen.



Meg Foundation
megfoundationforpain.org