用鼻拭子时创造舒服

准备好:

在测试之前，告诉您孩子

1. 整个测试需要20-30 秒
   (就是唱一首生日快乐歌的时间)
2. 医生和护士会戴着口罩，穿着长长的防护服。
   它们看起来会跟平常不一样
3. 您会跟医生，护士，还有孩子在一起
4. 如果孩子坐着像个雕塑
   一样一动不动整个测试过
   程会进行得很快很顺利



舒服姿势:

扶好您的孩子，保持他的安全，也让他感受到您的心静状态。坐在您的腿上，背靠您的胸，应该是最好的方式。这样对大孩子也好...我们永远不会太大被我们所爱的人安慰！

用其他官能:

感官体验，包括脑门或手按摩，抱最喜欢的填充玩具动物，和听音乐，能帮他们少注意不舒服和感觉到时间过得更快。

转移注意力:

小孩天生就很容易被录像，玩具，和其他的活动深深地吸引住。利用这一个特点去转移他们的注意力，他们就会忘记身体上的不舒服，就像当他们专注于看录像，唱歌，说故事时，他们听不见你叫他们的名字一样。让孩子自己选择他们想专注的事情。

做好计划:

如果提前知道事情的过程和结果，孩子们会做得更好。我们的网站上有很多这样的计划可以选择。您可以让孩子选择一个完成后的奖品！

最好的方法？深呼吸和定位自己...都会帮你心静!

F需要更多详细的信息，请到：

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG