

GIÚP TRẺ EM THOẢI MÁI
khi bị chích thuốc





1. Hãy Điềm Tĩnh

Hít thở sâu, mỉm cười và thư giãn đôi vai. Sự điềm tĩnh của bạn sẽ giúp con mình bình tĩnh hơn. Cảm xúc, lời nói và hành động tích cực của bạn có thể giúp con bạn cảm thấy thoải mái hơn.



2. Lên Kế Hoạch

Chuẩn bị trước cho trẻ em và cho chúng lựa chọn sẽ giúp các em thấy tự tin hơn! Lên phương án các cách thức mà bọn trẻ muốn sử dụng để các em thoải mái. Các bạn có thể tìm một ví dụ về trò chơi trên trang mạng của chúng tôi!



3. Thuốc Tê/Rung Động/Lạnh

Nghiên cứu cho thấy việc thoa kem làm tê lên da trước khi chích thực sự có tác dụng giúp giảm đau cho trẻ em. Việc này có thể mất thời gian để có hiệu lực, vì vậy hãy lên kế hoạch trước! Lạnh, lay động và xoa nhẹ da cũng có tác dụng tốt. Trang mạng của chúng tôi có nhiều thông tin hơn về các loại thuốc các bạn có thể chọn.



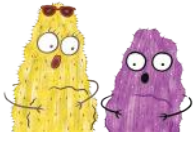
4. Tư Thế Thoải Mái:

Ép những đứa trẻ sợ hãi nằm xuống để làm các thủ tục y tế không phải là một ý kiến hay. Có nhiều cách bạn có thể ôm đứa trẻ để vừa giúp em bình tĩnh lại vừa giữ được an toàn. Bạn là niềm an ủi tốt nhất cho con mình, và bạn có thể học những cách bế con để con bạn cảm thấy thoải mái hơn.



5. Sự Xao Lãng

Tận dụng sự ham mê về video, đồ chơi, và các hoạt động sẽ làm trẻ em cảm thấy xao lãng về sự đau đớn. Cho trẻ em chọn hay xem thứ gì đó trước và trong khi bị chích thuốc.



6. Thở Bụng

Thở ra, sau đó hít vào và thở ra từ từ để làm dịu và giảm phản ứng của trẻ em với đau. Bong bóng hoặc chong chóng là những cách thú vị để vừa đánh lạc hướng bọn trẻ vừa khuyến khích chúng thở chậm và đều đặn. Dùng chính sự thở sâu và chậm của bạn để con bạn noi theo.



Meg Foundation
megfoundationforpain.org