

打针时怎样安慰孩子





1. 让自己心静

深呼吸，微笑，放松肩膀。您心静也能帮助您孩子心静。您的乐观心情，语言，和行为能帮您孩子感觉更舒服。



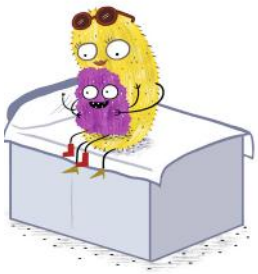
2. 做好准备

打针前，给孩子主动权，让孩子选择自己喜欢的方式去准备打针。把孩子感觉舒服的方法都计划出来。您可以在我们网站上找一些例子。



3. 麻药/震动/冷敷

研究表明，打针前在皮肤上涂点麻醉药膏能很有效的减小孩子的刺痛。生效可能需要一点时间，提前准备！冷敷，震动，揉皮肤也会有所帮助。我们的网站提供更多有关选择处方药或非处方药的信息。



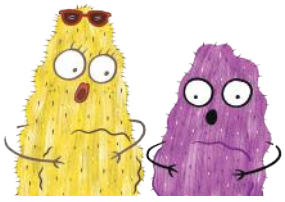
4. 舒服的姿势

如果孩子不高兴或不配合医生，使劲按住孩子不是一个好主意。您可以用别的方式来拥抱孩子，保护孩子，让孩子冷静下来。您是孩子最好的依靠，所以你可以找合适的方式抱住孩子，让孩子有更多的鼓励和安全感。



5. 分散注意力

利用孩子对视频，玩具，及活动的天然浓厚兴趣会改变他们对痛的体会。他们可以忽略疼痛的感觉，就像听不到您叫他们的名字！让他们在打针之前选看个视频或做他们感兴趣的事情。



6. 腹部呼吸

您可以让孩子先吐一口气，再慢慢地呼吸。这样，孩子会冷静下来，也可以减少孩子对疼痛的反应。您也可以吹泡泡或者给孩子玩风车来分散孩子的注意力和鼓励孩子继续慢慢呼吸。您自己也可以慢慢呼吸，来引导孩子控制自己的呼吸速度。

Meg Foundation
megfoundationforpain.org