

## ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ВДОМА, ЩОБ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ТАКИХ ПРОЦЕДУР, ЯК ВАКЦИНУВАННЯ АБО ЗАБІР КРОВІ?

Підготовка є ключовою. Де це відбувається? Хто збирається це робити? Чи є відео про це? Наприклад, про лікарню чи про забір крові?

- Що змушує вашу дитину почуватися затишніше?
- Чи може ваша дитина визначити, що і коли станеться, чи краще, якщо ви вирішите це? (хто головний?)
- Де він/вона вважає за краще робити ін'єкції, наприклад?
- Яке положення краще: сидячи у вас на колінах чи лежачи?
- Чи можна вдома наносити знеболюючий крем?
- Що зазвичай допомагає вашій дитині, коли вона відчуває тривогу? Способи відволікання, як-от: читати разом історію, грати в гру чи фільм?
- Складіть план разом з дитиною.

Що ви можете сказати, готуючись до такої процедури, як IV, вакцинація чи аналіз крові?

Що відбуватиметься?

«Вони введуть ліки у твою руку, щоб ти добре боролася з мікробами»



На що це схоже?

«Деякі діти відчувають тиск, інші кажуть, що відчувають пощипування. А деякі діти нічого не відчувають. Мені цікаво, як це буде у тебе»

Завантаж брошуру і відскануй один з qr кодів



електронна версія



друкована версія

## Як ви можете допомогти своїй дитині під час медичних процедур, на зразок, забору крові, вакцинації або внутрішньовенної терапії?



### В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СЛІВ, ЯКІ МИ ВИКОРИСТОВУЄМО, У ДИТИНИ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ПОЗИТИВНІ АБО НЕГАТИВНІ ОЧІКУВАННЯ ТА ПОЧУТТЯ СТОСОВНО ПРОЦЕДУРИ

Слова стимулюють нашу увагу і можуть як допомогти так і нашкодити. Наприклад, розповідаючи про вашу улюблену страву, ви відчуєте як у вас з'явиться апетит і бажання скуштувати її прямо зараз. Дослідження показали, що розмова про укол або застереження про біль напередодні процедури можуть спричинити посилення тривоги та болю. Ретельно добираючи слова та використовуючи позитивні висловлювання, ви дійсно можете допомогти своїй дитині почуватися набагато комфортніше. Також допомагає, коли під час процедури говорить лише одна людина. Це забезпечує зосередженість і спокійну атмосферу. Ви можете вирішити заздалегідь, хто розмовлятиме з вашою дитиною. Це може бути ви, медсестра або лікар. У цій брошурі йдеться про те як батьки можуть допомогти своїй дитині, використовуючи позитивні фрази.



## ЩО ВИ МОЖЕТЕ СКАЗАТИ?

“Я тут з тобою і допоможу переконатися, що все пройде добре”

“Поки ти такий зайнятий, граючи в свою гру, ти здивуєшся коли побачиш як легко для тебе все пройде сьогодні”

“Тобі нанесли чудодійний крем (емульсійний місцевий анестетик) тому все пройде ще легше”

“Мама / Тато розмовляють з тобою про ті чудові канікули в... , тому лікар може добре виконати свою роботу. Пам'ятаєш, коли ми були в розважальному таборі, якого кольору був наш намет...?”

Граючи в гру: “Вау, в тебе так гарно виходить” або “Ходімо знайдемо Воллі, тоді лікар зможе гарно виконати свою роботу”

Яких фраз потрібно уникати?

Буде трішки боляче

Не плач

Не поведься як маленький

Нічого ж не боляче

А ось і укол

Після процедури зосередьте увагу на тому, що пройшло добре, наприклад:

“Супер – який же ти молодець, що зміг так спокійно посидіти. Медсестрі це дуже допомогло зробити тобі ін'єкцію”

“Можеш собою пишатися. Ти чудово впорався!”

“Поки проходила процедура ти намалював такий чудовий малюнок”

Тоді діти запам'ятають цю процедуру як позитивний досвід, тому що ви правильно себе поведи і використовували позитивні фрази.

Це вселяє в них впевненість для наступного разу. Не просіть вибачення та не критикуйте після процедури! Уникайте таких фраз як, наприклад:

“Тобі це так важко вдалося, я знаю, що тобі боляче”

“Ти поведився як дитина”

“Великі хлопчики / дівчатка не плачуть”

## ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ПРОТЯГОМ ПРОЦЕДУРИ:

### ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙНУ ТА ПОЗИТИВНУ ПОЗИЦІЮ

#### Чому?

Ваш страх заразний. Якщо ви спокійні, ваша дитина теж буде більш розслабленою. Важливо зберігати спокій до, протягом та після процедури.

#### Як ви можете це зробити?

- Залишайтеся зі своєю дитиною, будьте спокійні та впевнені. Розмовляйте звичайним і ніжним голосом до, протягом та після процедури.
- Щоб допомогти собі зберігати спокій, зробіть кілька повільних, глибоких вдихів до, під час та після процедури. Ви також можете зробити це разом з дитиною – вдаючи, що ви задуваєте свічку чи пускаєте бульбашки.
- Якщо ви думаєте, що вам буде важко з цим впоратися, обговоріть це з лікарем, медичним працівником, дитячим спеціалістом чи медсестрою заздалегідь. Вони можуть вам допомогти.



### ВІДВОЛІЧІТЬ ДИТИНУ

#### Чому?

Відволікання: Мозок не може звертати увагу на все одночасно. Наприклад: подумайте про свої ноги у взутті. Ви відчуєте, що носите взуття. Але ви свідомо не відчували цього лише кілька хвилин тому.

Спрямувавши увагу дитини на щось веселіше, ніж процедура, ваша дитина матиме менше страху, менше болю і відчуватиме себе під контролем.

#### Як це зробити?

Відволікайте свою дитину до, протягом та після процедури. Наприклад, співаючи разом, розмовляючи про ваше улюблене свято / хобі / спорт / гру / телепрограму / книгу або, можливо, читаючи, граючи (пошукову) гру, іграшками, планшетом / телефоном або темою, яку вони вивчають у школі.

Чим більше ваша дитина залучена до відволікання, тим краще це працює.

Утримуйте увагу своєї дитини на тому, що відволікає. Якщо ви в лікарні, дитячий спеціаліст або (педіатрична) медсестра може допомогти відволікти вашу дитину.

Запитайте про це і, можливо, ви зможете організувати це завчасно.

Деякі діти дуже хочуть дивитися і стежити за процедурою.

Тоді ви можете сказати: «**Все йде добре, чи не так? Коли ти розслабишся все більше з кожним видихом, все пройде краще і навіть швидше**».

Затримка дихання надовше або видих допоможе вашій дитині розслабитися.

В результаті вона буде менше тривожною і відчуватиме менше болю.

Спільний повільний вдих і видих допоможе вашій дитині залишатися більш розслабленою під час процедури.

