

خلق الراحة أثناء تلقي الإبر في الفحوصات الأطفال الأكبر سنًا

اختيار مركز جمع العينات

يحتوي مركز جمع العينات في مستشفى بيرث للأطفال (PCH) على طاقم طب أطفال ذو خبرة عالية ويوصى به خاصة إذا كان طفلك مريضًا جدًا أو إذا طلب الطبيب اختبارات عاجلة.

تقدم بعض المراكز الأخرى فحوصات الأطفال، ولكن من المهم الاتصال بنا أولاً على الرقم **13 7284** للتأكد من ملاءمتها. بدلاً من ذلك، يمكنك مناقشة الخيار الأفضل مع الطبيب.

التخدير الموضعي

لكي نشعر بالألم، يجب أن تصل إشارة الألم إلى الدماغ. كريم التخدير الموضعي يُوقف الإشارة قبل أن تبدأ. يمكنك شراء هذا من الصيدلية، ولكن قد يستغرق الأمر وقتًا ليأخذ مفعوله، لذا خطط مسبقًا.

الاهتزاز

وبالمثل، يخلق الاهتزاز ازدحامًا مروريًا للإشارات في الجهاز العصبي. عندما يتم وضعه على الجلد أثناء فحص الدم، فإنه يمنع إشارة الألم من الوصول إلى الدماغ. غريب، لكنه صحيح، وهو يعمل! اطلب من جامع العينات المساعدة في ذلك.

الإلهاءات والتنفس الهادئ

قرر ما تريد استخدامه للإلهاء. قبل وأثناء الاختبار، ركز على شيء يجعلك تشعر بالاسترخاء، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة مقطع فيديو مضحك. إن أخذ أنفاس عميقة وبطيئة عن قصد يرسل رسالة إلى الجسم والعقل ليهدأ ويخففان من الألم والقلق.

أوضاع مريحة

إن وجود أشخاص تثق بهم من حولنا يساعدنا على الشعور بالهدوء. يمكنك أن تطلب من الشخص الموثوق به أن يمسك بيدك أو يجلس معك - أيًا كان ما يشعرك بالرضا والراحة. يخلق هذا فيضًا من المواد الكيميائية الإيجابية المهدئة للدماغ ويرفض إشارات الألم.

المكافأة

في بعض الأحيان نحتاج إلى سبب للقيام بأشياء صعبة. فكر في ما يحفزك لتكون قويًا، وقم بإعداد خطة لتحقيق ذلك عند الانتهاء من كل شيء. أنت تستحق ذلك!



المواقع