

# 创造平静的氛围

## 儿童采血小贴士

### 选择采血中心

我们珀斯儿童医院（Perth Children's Hospital，简称 PCH）的采血中心配备经验丰富的儿科工作人员。如果您的孩子病情非常严重或医生要求进行紧急检化验，建议您前往该中心采血。

有些其他采血中心也提供儿科服务，但请务必先致电 **13 7284** 联系我们，以确认这些中心是否合适。或者，与您的医生讨论最佳选择。

### 冷静的情绪是具有感染力的

您的情绪会影响孩子的感受，如果您保持冷静，这也能帮助孩子保持冷静。您的积极情绪、话语和行动可以帮助孩子减少对采血的焦虑。

### 制定计划

制定计划，提前为您的孩子做好心理建设，让他们选择一个方法来帮助自己鼓起勇气。坦诚地讨论采血过程，解答他们的问题，并制定让他们感到安心的策略。别忘了参考我们网站上的一些示例！

### 皮肤麻醉

在皮肤上涂抹麻醉药膏可以帮助减轻儿童的疼痛。此类药膏不用处方即可在药店购买，但可能需要一些时间才能起效，所以请做好计划提前涂抹。

### 腹式呼吸和分心策略

腹式呼吸有助于让孩子平静下来并减轻他们对疼痛的反应。用视频、玩具或游戏来分散孩子的注意力可以改变他们对疼痛的感知。鼓励他们在采血之前和期间选择一些有趣的事情来分散自己的注意力。

### 舒适的姿势

建议使用舒适的姿势，包括将孩子考拉抱、背靠胸抱，让其侧卧或用手臂托住孩子。用其中任何一种姿势来抱住您的孩子都可以给他们安全感且减少他们的疼痛意识。作为父母和照护人，您最了解自己的孩子。与我们的工作人员讨论如何帮助您的孩子更有安全感，以及如何从最大程度上减少他们的痛苦。



中心地址

