

Nessuna paura delle punture **BAMBINI PIÙ GRANDI**

Scelta di un centro prelievi

Il centro prelievi dell'Ospedale Pediatrico di Perth (Perth Children's Hospital, PCH) dispone di personale pediatrico di grande esperienza ed è consigliato soprattutto se ti senti molto male o se il medico ha richiesto esami urgenti.

Alcuni altri centri offrono esami pediatrici, ma è importante contattarci in anticipo chiamando il numero **13 7284** per confermare la loro idoneità. In alternativa, rivolgiti al tuo medico per scoprire qual è l'opzione migliore per te.

Anestetici locali

Per provare dolore, il cervello deve ricevere un segnale che indica la sua presenza. La crema anestetizzante interrompe il segnale prima che venga inviato. Questi prodotti possono essere acquistati in farmacia, ma possono richiedere del tempo prima che facciano effetto, quindi pianifica in anticipo il loro utilizzo.

Vibrazioni

Allo stesso modo, le vibrazioni creano un ingorgo di segnali all'interno del nostro sistema nervoso. Quando una vibrazione viene posizionata sulla pelle durante un prelievo del sangue impedisce al segnale del dolore di raggiungere il cervello. Può sembrare strano, ma è vero e funziona! Chiedi alla persona che effettua il prelievo di aiutarti.

Distrazioni e respirazione calmante

Decidi cosa vuoi utilizzare per distrarti. Prima e durante il test, concentrati su qualcosa che ti rilassi, come ascoltare musica o guardare un video divertente. I respiri profondi e lenti inviano al corpo e al cervello il messaggio di calmarsi, e fanno diminuire il dolore e l'ansia.

Posizioni comode

Avere vicino a noi persone di cui ci fidiamo ci aiuta a sentirci più calmi. Chiedi a una persona di cui ti fidi di tenerti la mano o di sedersi vicino a te. Cerca di fare le cose che ti fanno stare bene e ti fanno sentire a tuo agio. Questo permette di creare nel cervello un flusso di sostanze chimiche calmanti e positive che spegne i segnali di dolore.



SEDI

Ricompensa

A volte, per fare delle cose difficili, abbiamo bisogno di qualcosa che ci dia una spinta. Pensa a cosa potrebbe motivarti a sottoporerti alla procedura e organizza un piano per ottenere questa ricompensa una volta che avrai finito. Te la meriti!