

ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਸੈਂਟਰ ਚੁਣਨਾ

ਸਾਡੇ ਪਰਥ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ (PCH) ਦੇ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੁਭਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ **13 7284** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ!

ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ

ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਢਿੱਡ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ

ਢਿੱਡ ਰਾਹੀਂ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੀਡੀਓਜ਼, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਆਲਾ ਵਾਂਗ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਲਗਾਉਣਾ, ਪਾਸੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾਉਣਾ, ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਸਥਾਨ

