

# Hãy bàn về...

## Hỗ trợ con trong các quy trình có kim tiêm

Việc hỗ trợ trẻ em trong các quy trình liên quan đến kim tiêm không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng vẫn có những cách giúp cho việc này dễ chịu hơn.

### Vài mẹo bỏ túi cho lần khám tiếp theo của trẻ:

- **Giữ bình tĩnh:** Trẻ nhỏ có thể cảm nhận được khi bạn đang lo lắng. Hãy cố gắng giữ thái độ bình tĩnh và lạc quan để giúp trẻ cảm thấy an toàn.
- **Hãy hỏi bác sĩ về “Cam kết Thoải mái” (Comfort Commitment):** Đây là một kế hoạch gồm 4 bước nhằm giúp trẻ nắm rõ chính xác những gì sẽ diễn ra, nhờ đó trẻ có thể cảm thấy sẵn sàng và được tham gia vào việc xây dựng kế hoạch đối phó.
- **Hãy cho trẻ quyền lựa chọn:** Hãy để trẻ cảm thấy mình nắm quyền chủ động. Hãy hỏi xem trẻ muốn ngồi ở một “tư thế thoải mái” (chẳng hạn như ngồi trong lòng bạn), hay muốn quan sát quá trình thực hiện, hoặc muốn quay mặt đi chỗ khác.
- **Sử dụng các biện pháp đánh lạc hướng:** Hãy giúp trẻ lựa chọn một phương pháp đánh lạc hướng nếu trẻ muốn. Nếu trẻ còn quá nhỏ để tự lựa chọn, việc cùng trẻ hát một bài hát, thổi bong bóng hoặc chơi đồ chơi sẽ rất hữu ích.
- **Hỏi về biện pháp gây tê:** Có các loại kem hoặc dụng cụ chuyên dụng giúp giảm đau khi dùng kim. Hãy hỏi đội ngũ chăm sóc xem họ có những lựa chọn nào.
- **Nhờ đến chuyên gia:** Hãy hỏi xem liệu có “Chuyên gia Hỗ trợ Tâm lý Trẻ em” (Child Life Specialist) nào đang có mặt hay không. Nhiệm vụ của họ là giúp trẻ cảm thấy được hỗ trợ trong suốt quá trình thăm khám y tế.



### Các tư thế ngồi thoải mái



Để biết thêm thông tin hoặc kết nối với Chuyên gia Hỗ trợ Đời sống Trẻ em, vui lòng truy cập: <http://ucdavis.health/childlife>