

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਮ, ਬੈਂਡ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਬੱਤੀਆਂ ਬੁਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਗਾਉਣਾ, ਚੁਣਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ:** ਜੇ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- **ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:** ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕਮਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੇ ਰਹੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।
- **ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:** ਹੌਲੀ, ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ:** ਗੇਮ, ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਮੂਵੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਵੱਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭੰਬੀਰੀਆਂ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸੰਦ ਹਨ।



- **ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- **ਅਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ:** ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾਉਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਨੇੜੇ ਰਹੋ:** ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ **Child Life Specialist** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:
<http://ucdavis.health/childlife>