

Hãy bàn về...

Chăm sóc con khi bé đang đau

Đội ngũ y tế luôn nỗ lực hết mình để giúp bệnh nhân cảm thấy thoải mái nhất có thể. Dưới đây là một số cách bạn có thể giúp con mình cảm thấy dễ chịu hơn và học cách đối mặt với cơn đau:

- **Hãy để con lựa chọn:** Hãy để con tự chọn bộ phim yêu thích, chọn nằm ở bên nào của chiếc giường, hoặc chọn bật hay tắt đèn. Điều này giúp con cảm thấy mình đang có quyền kiểm soát.
- **Hãy trung thực:** Hãy nói cho con biết những gì đang diễn ra theo cách mà con có thể hiểu được. Việc biết trước những điều sắp xảy ra sẽ giúp con cảm thấy bớt lo lắng hơn.
- **Hãy để trẻ nói:** Khuyến khích con đặt câu hỏi và chia sẻ cảm xúc của mình.
- **Giữ yên tĩnh:** Một căn phòng tĩnh lặng và mang đến cảm giác bình yên có thể giúp trẻ thư giãn.
- **Hãy giữ bình tĩnh:** Nếu bạn giữ được sự thư thái, con bạn cũng nhiều khả năng sẽ cảm thấy thư thái hơn.
- **Tập hít thở sâu:** Hít thở chậm và sâu giúp cơ thể thư giãn.
- **Thay đổi sự chú ý của con:** Trò chơi, đồ chơi hoặc phim ảnh có thể được dùng để giúp con tập trung vào những thứ khác thay vì cảm giác đau. Bong bóng xà phòng và chong chóng cũng là những công cụ rất hữu ích.



- **Sử dụng trí tưởng tượng:** Hãy yêu cầu con kể cho bạn nghe một câu chuyện hoặc mô tả chi tiết về địa điểm yêu thích của bé.
- **Dễ dàng con:** Ôm ấp, vỗ về hoặc đơn giản chỉ là nắm lấy tay bé cũng có thể tạo nên sự khác biệt to lớn.
- **Hãy ở cạnh trẻ:** Trẻ em cảm thấy an toàn hơn nhiều khi cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ ở ngay gần đó.

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>