

كيف يمكنك مساعدة طفلك في الاستعداد لتلقي اللقاحات أو غيرها من الوخزات؟

تعد تهيئة طفلك أمرًا مهمًا
للغاية. صُمم هذا الدليل
العملي من FMCI لمساعدتك
أنت وطفلك في الاستعداد
للزيارة التالية.



FMCI
Family Medical
Coping Initiative

تُكرس مبادرة التكيف الطبي الأسري جهودها لتحسين مهارات التكيف لدى المرضى والأسر الذين يتعاملون مع الحالات الطبية والرعاية الطبية. نحن نوفر البرامج التثقيفية لطاقتهم العمل ومقدمي الرعاية لمرضى مستشفى Boston Children's Hospital، ونتيح معلومات عن موارد التكيف الطبي للأخصائيين السريريين والأسر. على الرغم من عدم قدرتنا على رؤية المرضى وأسرتهم فيما يخص العلاج النفسي، فإننا نهدف إلى تقديم الدعم من خلال ندوات ومواد واستشارات مُقدّمة عبر الإنترنت لطاقتهم العمل.

نؤمن بقدرة الأطفال والأسر على النمو وإجراء التغييرات التي تدعم صحتهم وسلامتهم النفسية عند مواجهة التحديات الطبية—طوال حياة الطفل والأسرة.

ونؤمن أن أولياء الأمور ومقدمي الرعاية وطاقتهم العمل بإمكانهم العمل سوياً كفريق لتحسين التجارب الطبية التي يمر بها الأطفال وأسرتهم.

امسح رمز QR هذا باستخدام كاميرا هاتفك لمشاهدة ندوة للأسرة حول هذا الموضوع مُقدمة من مبادرة التكيف الطبي الأسري (Family Medical Coping Initiative, FMCI).



Boston Children's Hospital
Where the world comes for answers

"قبل أي شيء آخر،

الإعداد هو مفتاح النجاح".

Alexander Graham Bell -



هيا طفلك للنجاح

ساعد طفلك على التدريب من خلال اللعب المتعلق بالخزات.

- شجع طفلك على التدريب على دمية باستخدام مجموعات أدوات طبية أو محقنة فموية زائفة.
- أظهر لطفلك ما الذي يعنيه أن تتكيف جيدًا أو أن تشعر أنك بخير في عيادة الطبيب.

انضم إليه أثناء اللعب!

ساعد طفلك في التدريب على التنفس الذي يساعد على الاسترخاء.

- تنفس ببطء وقم بالعد: "خذ شهيقًا عبر أنفك وعد 3,2,1 ثم أخرج الزفير من فمك وعد 3,2,1".
- تظاهر بإطفاء شموع عيد الميلاد.

ساعد طفلك في التدريب على البقاء ساكنًا.

- تظاهر أنك تمثال، ثم تحرك حركات سريعة بسيطة!



ساعد طفلك في صنع سيناريو مبني على التفكير الإيجابي.

- "لا يعجبني هذا الأمر، لكن بعد ذلك ستقل فرصة إصابتي بالمرض".
- "إنه أمر غير مريح، لكن بعد ذلك سينتهي وسيتمكن لي القيام بشيء ممتع".
- "أستطيع أن أفعلها!"



اطلب الدعم لطفلك

اسأل عن وسائل التحكم في الألم قبل بدء الوخز.

- (قبل بضعة أيام أو أسبوع) يمكنك أنت، باعتبارك مقدم الرعاية، أن تطلب تلجأ من أجل اللقاح أو دواء مُخدر من أجل سحب عينات من الدم أو الإغطاء عبر الوريد.
- الأطفال الرضع يمكنهم الرضاعة/الحصول على زجاجة إرضاع لتقليل شعورهم بعدم الراحة.
- يمكن أن تسأل الأخصائي السريري الخاص بطفلك الرضيع ما إذا كان يمكن إعطاء الطفل ماء بسكر لمنحه الراحة.



ضع خطة لهذا اليوم

ناقش مع طفلك ما الذي سيحدث قبل خضوعه للوخز وأثناء ذلك وبعده. فكر مسبقًا في أنشطة الاسترخاء وتشتيت الانتباه للقيام بها قبل الوخز حتى الانتهاء منه. يمكنك التخطيط لـ:

- غناء أغنية.
- مشاهدة مقطع فيديو أو لعب لعبة عبر الهاتف.
- مطالعة الكتب التفاعلية أو اكتشاف الغرفة معًا.
- جعل طفلك يجلس على ساقيك أو يمسك يدك ليشرع بالراحة.
- إخبار طفلك ما الذي سيحدث بعد الوخز مباشرة.
- منحه عنق كبير أو حلوى أو جائزة صغيرة أو التوقف لنزهة في الحديقة أو مكانٍ محبب له.



التعامل مع وقت الوخز

تحكم في قلقك قبل الوخز وأثناء حدوثه.

حاول أن تكون نموذجًا للتكيف ومثال يحتذي به طفلك.

- يمكن أن يعرف الأطفال عند شعور أولياء أمورهم بالقلق، وهذا يمكن أن يصيبهم بالخوف أيضًا.

كن صادقًا في استعمال لغة ملائمة للطفل.

- "قد يبدو الأمر وكأنها قرصة، لكننا نستطيع القيام بأشياء لتسهيل الأمر."

ذكر طفلك أنك ستبقى معه.

ذكر طفلك بخطة اليوم وبالنشاط/التشتيت أثناء خضوعه للوخز.

شارك معه "سبب حدوث هذا الأمر" بكلمات بسيطة:

- "سيساعد الدواء على الحفاظ على سلامتك وصحتك".
- "القدر القليل من الدم الذي يأخذه سيساعدنا على معرفة لماذا لا تشعر أنك بخير. وسيساعد الأطباء على معرفة معرفة كيفية مساعدتك لتكون بصحة جيدة".

اجعل الطفل يشعر ببعض السيطرة عن طريق منحه اختيارات واقعية:

- "أي ذراع؟"، "ما هو لون الضمادة الذي ترغب به؟"، "هل ترغب في المشاهدة أم النظر بعيدًا؟"

اسأل عما إذا كان أخصائي حياة الأطفال متاحًا للمساعدة.

بعد الوخز

اتبع خطة ما بعد الوخز التي وضعتها.

- ذكر طفلك بالأمر التي سارت على ما يرام.
- ذكر طفلك بالنتائج الإيجابية التي ستأتي من الوخز.
- ابق إيجابيًا! لا تُذكر الطفل بأي مشكلات حدثت.
- سيتذكر الأطفال ما يتلقوه منثناء عليهم.
- "يمكنني القول أن الأمر كان شاقًا لكنك بذلت قصارى جهدك!"
- "لقد بقيت ساكنًا تمامًا. أحسنت صنعًا!"

"لقد فعلتها! ينبغي أن تكون فخورًا!"

