बच्चों को सूई लगाना कैसे
बनाएं आरामदायक

1. स्वयं को शांत करें

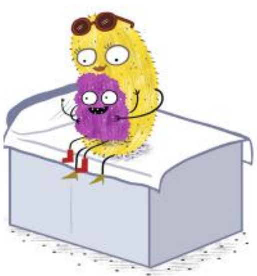
गहरी सांस लें, मुस्कुराएं , शरीर को ढीला छोड़ दें ।आपकी शांति, आपके बच्चे के सुकून के लिए स्वाभाविक रूप से मददगार होता है। आपकी सकारात्मक भावनाएं, बातें और क्रिया-कलाप , आपके बच्चों को और अधिक सहज रखने में सहायक साबित हो सकता है।

2. योजनाबद्ध रहें

बच्चों को पहले से ही तैयार रखने और उन्हें विकल्प देने से उन्हें बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में सहायता मिलिती है ! खुद को सहज बनाने के लिए वे किन रणनीतियों का उपयोग करना चाहते हैं, इसके लिए एक योजना बनाएं। हमारी वेबसाइट पर उदाहरण के तौर पर ऐसे गेम प्लान के ब्यौरे पाएं !

3. सुन्न करने वाली दवाओं/कम्पन्न / ठंडक का इस्तेमाल

अनुसंधान यह बताता है कि बिच्चों की त्वचा पर सुई लगाने से पहले सुन्न करने वाली क्रीम का इस्तेमाल, वास्तव में उन्हें होने वाले सूई की चुभन के दर्द को कम करने में कारगर है। इसके कारगर होने में समय लग सकता है इसलिए पहले से तैयारी करें ! त्वचा को ठंडक प्रदान करना, उस हिस्से में कम्पन्न पैदा करना और रगड़ना भी कारगर हो सकता है। हमारी वेबसाइट पर इससे जुड़े डॉक्टर के पर्चे और फार्मेसीज़ पर आसानी से उपलब्ध ओवर- द - काउंटर विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी मौजूद हैं।.

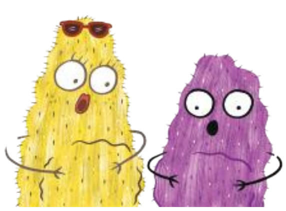


4. आरामदायक अवस्थिति (पोजीशन)

चिकित्सकीय प्रक्रियाओं के लिए परेशान बच्चों को और पीड़ित करना अच्छा विचार नहीं है। ऐसे तरीके हैं , जिनसे आप अपने बच्चे को शांत और सुरक्षित, दोनों रख सकते हैं। आपके बच्चे को सबसे ज्यादा सुकून आपसे मिलता है और ऐसे में आप उन्हें स्थिर, शांत रखने के कई जुगत लगा सकते हैं , उन्हें और अधिक संयत स्थिति में लाने में सहायता कर सकते हैं।

5. ध्यान हटाना

वीडियो, खिलौनों और ऐसी गतिविधियों में बच्चों के मशगूल हो जाने के स्वाभाविक प्रवृत्ति का फायदा उठाते हुए वे दर्द महसूस करने के तरीके को बदल देते हैं। वे ठीक उसी तरह से दर्द को नज़रन्दाज़ कर सकते हैं जैसे वो आपके द्वारा कई बार उनका नाम लेकर पुकारते रहने के बाद भी वो सुन नही पाते हैं ! सूई लगाने के पहले और उस दौरान भी उन्हें ऐसा ही कुछ देखने का विकल्प मुहैया कराएं।



6. पेट के निचले हिस्से से खींचकर गहरा सांस लेना

सांस , बाहर छोड़ने ; फिर धीरे-धीरे लेने व छोड़ने एवं इस प्रक्रिया को दुहराने से , बच्चे स्वतः धीरे-धीरे शांत होने लगते हैं और दर्द को महसूस करने के प्रति कम संवेदनशील हो जाते हैं। बुलबुले या पिनव्हील्स का खेल; दोनों , उनका ध्यान भटकाने के मजेदार तरीके हैं। साथ ही उन्हें धीमी, समान गति से सांस लेने में सहायक साबित होते हैं। आप भी इस दौरान गहरी व धीमी सांस लेकर , बच्चे की सांस के लय को एकसार व धीमी रख सकने में पूरक बन सकते हैं जिससे उसे इस समय, सही रास्ते पर तथा बेहतर ढंग से नियंत्रण में रखने में मदद मिल सके।

Meg Foundation
megfoundationforpain.org