

# 帮助您的孩子应对 内科和外科程序

Helping Your Child Manage Medical and  
Surgical Procedures



4480 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3V4  
604-875-2345 • 1-888-300-3088  
[www.bcchildrens.ca](http://www.bcchildrens.ca)

内科和外科程序对每一个人都可能是令人害怕的。而对于一个不明白为什么或正在做什么的小孩子来说，这些医疗程序是可怕的。

您可以帮助您的孩子应对这种焦虑，并从这个经历中变得更加坚强。您比医院的医护人员更加了解您的孩子。您将知道如何根据您孩子的年龄、兴趣和个性，灵活使用这些建议。

## 1. 尽可能多地了解相关内科和外科程序。

- ▶ 提前提出问题，这将有助于您在与您的孩子谈话之前，全面了解所要发生的情况。
- ▶ 询问是否有书面材料可供您阅读。

如果您知道所涉及的情况，您就会觉得更有把握，并且将能更好地帮助您的孩子。

## 2. 关于将要发生的事情，要对您的孩子诚实。

不要隐瞒真相或省略您认为可能会让您的孩子不安的部分。尽管您的孩子对即将进行的医疗程序可能会生气或感到烦恼，但在医疗程序前向他/她讲会建立信任，相信您所讲的话。这给您的孩子一个机会来克服一些焦虑。这也让您向您的孩子进一步确定，您将在整个过程中支持他/她。但是诚实并不意味着您得解释每个细节，或是详述令人不适的事情。在您与您的孩子谈话时，应说明在以下几个方面会发生什么：

- ▶ 她/他将看到、听到和感觉到什么；
- ▶ 谁会在那里；
- ▶ 他/她会被要求做什么（例如伸开手臂、一动不动地躺着、侧身蜷缩）。

告诉您的孩子，为什么这个程序是必要的（例如“这个检验会让医生更好地知道是什么让你觉得不舒服”）。



## 3. 给您的孩子一个机会来告诉您，他/她对 这个程序知道或害怕些什么。

问您的孩子“一想到这个检验，你最担心的是什么？”有些时候，孩子说不明白是什么在困扰着他们。您的孩子可能会毫无具体原因的感到焦虑。

### 一些其他可帮助您的孩子告诉您有关焦虑的方法有：

- ▶ 和娃娃玩或玩医疗玩具；
- ▶ 画图画并讲述图画；
- ▶ 利用故事

您的孩子可能需要一遍又一遍地做很多这些活动。

## 4. 与您的孩子讨论医疗程序中困难的部分是什么。

是等待护士做好准备吗？是去拿针吗？

### 以下是您可以做的一些事情来帮助您的孩子应对：

- ▶ 在扎入针头的过程中您可以吹泡泡。
- ▶ 您可以玩“想象”游戏——“想象一个非常美丽的地方”——在一个温暖的一天，阳光明

续...

媚，我们正在沙滩上建造一个沙子城堡。

- ▶ 您可以带一本“我是小间谍 (I Spy)” 猜谜游戏书以便在医疗程序发生时阅读
- ▶ 您可在孩子皮肤上不同的地方涂些麻木霜 (EMLA霜)，让涂了霜的地方麻木。这将有助于您的孩子了解到，在要扎入针头的地方涂抹麻木霜将是什么感觉。EMLA霜可在您当地的药店买到。

如果您在使用这些应对计划之前先进行多次检查，那么这些计划就会最有效。和您的孩子交谈时，请用镇静、确定的声音。

如果您的孩子比较小，可在比较临近医疗程序日期和时间再帮助您的孩子做好准备。很小的孩子需要在医疗程序的几个小时内做准备。过早谈话会导致您的孩子变得更焦虑或忘记这些信息。

## 5. 如果可能的话，应在医疗程序过程中陪着您的孩子。

用抚摸、微笑和声音来给予您孩子支持。鼓励他/她使用一些你们已计划的应对策略。有些时候，较大的孩子更愿意在医疗程序过程中您不在场。要确保您到来医院之前做这样的计划。

## 6. 给您的孩子做个好榜样。

没有人期望一个孩子在医院的程序过程中象成年人一样有控制力。如果您（照顾者）和工作人员一起努力，鼓励您的孩子给予配合，医疗程序就会更顺利。

鼓励您的孩子配合的一个方法就是**保持镇静**并且对医疗程序的态度要**非常坚定**。不要通过您的态度表示出医疗程序本身有任何选择性，**但应尽可能多的给孩子现实的选择**。例如，“你想用哪个手指来做检验？”“你是想坐在我的膝盖上还是椅子上？”“做检验时，我们是吹泡泡还是唱歌呢？”

不要贿赂或威胁您的孩子，例如“如果做检验时你是个乖女儿我就会。。。 ”或“如果你没保持不动，他们就会再做一遍！”您的孩子可能干脆决定您的贿赂不值得当回事，或对威胁感到恐慌。

## 7. 让工作人员知道您孩子的应对计划。

让他们减少房间里的刺激。例如很多人同时谈话的声音可能会增加焦虑。询问是否可以一个人说话，以保持房间更加平静。

有些孩子愿意看着医疗程序以及正在发生什么，其他孩子可能会选择看一边，而另一些孩子可能两者都做。让您的孩子选择他/她想要做的。不要强迫他们看一边。

请记住，哭泣、愤怒和发泄都是正常的反应。如果您的孩子开始发泄，可尝试这些对策：

- ▶ 用镇静、自信的语气，再次说明这个程序为什么必须做，并让孩子放心您就在一旁，而且保持不动就会很快结束。
- ▶ 告诉工作人员他们可以做些什么来帮助您的孩子。
- ▶ 鼓励您的孩子使用分散注意力和其他应对方法。
- ▶ 完成之后，计划做一些愉快的事。

## 8. 一定要鼓励您的孩子。

对您孩子应对医疗程序的方法表示出高兴。即使不是所有的事情都进行得顺利，也应专注于他/她能够做的一些事情。例如，“尽管对你来说很难，但你依然能够保持你的手臂不动。”

您没有必要在医疗程序中帮着抱住您的孩子不动，除非您或您的孩子想要这样。您可以请那位工作人员做这件事。

如果您的孩子非常焦虑不安，您可联系儿童生活部 (Child Life Department) (内线7686)，与一位儿童生活专家谈谈，帮助您的孩子应对医疗程序。

---

此文件是在“学习和发展部” (Learning & Development Department) 协助下，由“儿童生活部” (Child Life Department) 的医疗专家制作的。