

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



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



تُكرس مبادرة التكيف الطبي الأسري جهودها لتحسين مهارات التكيف لدى المرضى والأسر الذين يتعاملون مع الحالات الطبية والرعاية الطبية. نحن نوفر البرامج التنفيذية لطاقم العمل ومُقدمي الرعاية لمرضى مستشفى Boston Children's Hospital، ونتبَّع معلومات عن موارد التكيف الطبي للأخصائيين السريريين والأسر. على الرغم من عدم قدرتنا على رؤية المرضى وأسرهم فيما يخص العلاج النفسي، فإننا نهدف إلى تقييم الدعم من خلال ندوات ومواد واستشارات مُقدمة عبر الإنترنت لطاقم 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 ومُقدمي الرعاية وطاقم العمل بإمكانهم العمل سوياً كفريق لتحسين التجارب الطبية التي يمر بها الأطفال وأسرهم.



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



**"قبل أي شيء آخر،  
الإعداد هو مفتاح النجاح".**

Alexander Graham Bell -



## هيء طفلك للنجاح

ساعد طفلك على التدرب من خلال اللعب المتعلق باللوزات.

- شجع طفلك على التدرب على دمية باستخدام مجموعات أدوات طبية أو محققة فموية زائفة.
- أظهر لطفلك ما الذي يعنيه أن تكتيف جيداً أو أن تشعر أنك بخير في عيادة الطبيب.

### انضم إليه أثناء اللعب!

ساعد طفلك في التدرب على التنفس الذي يساعد على الاسترخاء.

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

ساعد طفلك في التدرب على البقاء ساكتاً.

- تظاهر أنك تمثل، ثم تحرك حركات سريعة بسيطة!



## اطلب الدعم لطفلك

اسأل عن وسائل التحكم في الألم قبل بدء الولوز.

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



## التعامل مع وقت الولوز

تحكم في قلقك قبل الولوز وأثناء حدوثه.

حاول أن تكون نموذجاً للتكيف ومثال يحتذى به طفلك.

- يمكن أن يعرف الأطفال عند شعور أولياء أمورهم بالقلق، وهذا يمكن أن يصيغهم بالخوف أيضاً.

كن صادقاً في استعمال لغة ملائمة للطفل.

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

ذكر طفلك أنك ستبقى معه.

ذكر طفلك بخطة اليوم وبالنشاط/التشتت أثناء خضوعه للولوز.

شارك معه "سبب حدوث هذا الأمر" بكلمات بسيطة:

- "يساعد الدواء على الحفاظ على سلامتك وصحتك".

- "القدر القليل من الدم الذي يأخذونه سيساعدنا على معرفة لماذا لا تشعر أنك بخير. وسيساعد الأطباء على معرفة كيفية مساعدتك لتكون بصحة جيدة".

اجعل الطفل يشعر ببعض السيطرة عن طريق منه اختيارات واقعية:

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

اسأل عما إذا كان أخصائي حياة الأطفال متاحاً للمساعدة.

## بعد الولوز

اتبع خطة ما بعد الولوز التي وضعتها.

ذكر الطفل بالأمور التي سارت على ما يرام.

ذكر الطفل بالنتائج الإيجابية التي ستأتي من الولوز.

ابق إيجابياً لا تذكر الطفل بأي مشكلات حدثت.

سيتذكرة الأطفال ما ينلقوه من الثناء عليهم.

يمكنني القول أن الأمر كان شائعاً لكنك بذلت قصارى جهدك!

لقد بقيت ساكتاً تماماً. أحسنت صنعاً!

"لقد فعلتها! ينبغي أن تكون فخوراً!"



## ضع خطة لهذا اليوم

ناقش مع طفلك ما الذي سيحدث قبل خضوعه للولوز وأثناء ذلك وبعدم. فكر مسبقاً في أنشطة الاسترخاء وتشتت الانتباه للقيام بها قبل الولوز حتى الانتهاء منه. يمكنك التخطيط لـ:

- غناء أغنية.
- مشاهدة مقطع فيديو أو لعب لعبة عبر الهاتف.
- مطالعة الكتب التفاعلية أو اكتشاف الغرفة معاً.
- جعل طفلك يجلس على ساقيك أو يمسك يدك ليشعر بالراحة.
- إخبار طفلك ما الذي سيحدث بعد الولوز مباشرةً.
- منحه عنانة كبيرة أو حلوي أو جائزة صغيرة أو التوقف لزهده في الحديقة أو مكانٍ محبب له.



ساعد طفلك في صنع سيناريو مبني على التفكير الإيجابي.

- "لا يعجبني هذا الأمر، لكن بعد ذلك ستقلى فرصة إصابتي بالمرض".

- "إنه أمر غير مريح، لكن بعد ذلك سينتهي وسيتمنى لي القيام بشيء ممتع".

• "أستطيع أن أفعلها!"

