



## 小朋友嗌痛，除左食止痛藥，可以點算好？



作為家長見到孩子不適，當然會擔心。有時候孩子吃完止痛藥但情況都沒有改善，這時候家長可能會變得焦慮，孩子又未能準確描述痛楚位置和程度，讓父母感到束手無策。

除了提供止痛藥，父母可以利用其他方式幫助孩子紓緩疼痛：

### 1. 深呼吸

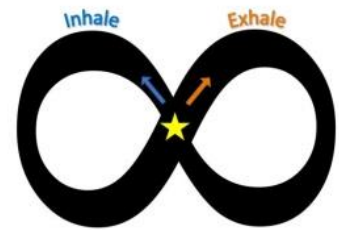
與孩子一起進行呼吸練習，能幫助他們紓緩疼痛。



用食指跟著圖形，當食指往上爬時吸氣，然後下坡時呼氣。隨著手指移動的快慢程度，呼吸的節奏也會有所改變。



在沒有準備下，我們可以利用雙手引導小孩平穩地呼吸。右手的食指沿著左手的大拇指開始，從手指根部走到指尖時吸氣，從指尖滑落時呼氣，直到尾指或重覆。



### 2. 撫摸孩子，鼓勵他們表達自己的不適

緊握孩子的手或抱著他們，讓他們知道哭泣或大叫都是可以的。



### 3. 分散注意力



利用孩子感興趣的玩具、書籍、音樂、吹泡泡等來轉移他們的注意力。

另外家長還可以用一些技巧協助孩子分析痛楚，記錄疼痛的頻率及觀察他們的症狀，以便向醫務人員解釋及處理。

如果想知道更多「減痛方式」，歡迎你[訂閱我們](#)，獲取更多的資訊！