



小朋友嗌痛，除左食止痛藥，可以點算好？



作為家長見到小朋友不適，當然會擔心。有時候小朋友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，小朋友又未能準確描述哪裏痛，如何痛，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

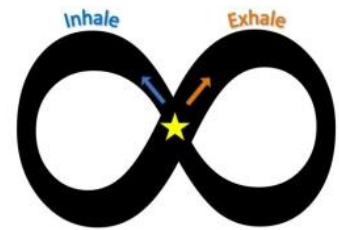
與孩子一起進行呼吸練習，能幫助他們紓緩疼痛。



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，我們可以用我們的雙手引導小孩平穩呼吸。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

緊握小朋友的手或抱著他們，讓他們知道哭泣或大叫都是可以的。



3. 分散注意力



利用小朋友感興趣的玩具、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小朋友分析痛楚，記錄疼痛的頻率及觀測他們的症狀，以便處理及向醫務人員解釋。