

## راهکارهایی ساده برای آماده کردن کودکانی که آزمایش دارند

آزمایش دادن و علی‌الخصوص خونگیری برای کودکان کمی ترسناک به نظر می‌رسد، اما ما در اینجا برای کاهش این اضطراب به چند راهکار ساده اشاره می‌کنیم.

**نشان دادن حقیقت ماجرا به کودک:** برای کودک توضیح دهید که آزمایش او شامل چه چیزهایی است و چه کسی آن را انجام خواهد داد. کودک را برای یک درد کوچک و یا یک آخ مختصر آماده کنید به جای اینکه به او بگوئید آزمایش دادن هیچ دردی ندارد، فقط به او بگوئید همکاری کند تا آزمایش او سریع انجام شود و بعد از پایان آزمایش از او تشکر کنید و همکاریش را تحسین نمایید.

**پیش بینی زمان آزمایش:** آزمایش کودک را برای زمانی بگذارید که او خسته و گرسنه نیست. بهتر است ابتدا از آزمایشگاه در مورد نیاز به ناشتایی و میزان نمونه موردنیاز سؤال کنید و با وضعیت کودک هماهنگ شوید.

**تمرین با کودک:** قبل از رفتن به آزمایشگاه با کودک یک تمرین انجام دهید و نمونه گیری را برای او تداعی کنید و میزان تکان دادن دستش را چک کنید. به او بگوئید تا ۳ بشمارد و بعد نفس خود را خالی کند. کودک با این روش آرامش می‌گیرد و این کار به پر خون شدن رگ و شل شدن آن کمک می‌کند.

**پرت کردن حواس:** هنگام نمونه برداری با کتابی رنگی، اسباب بازی و یا آواز مورد علاقه حواس کودک را پرت کنید.

**آیا هنگام آزمایش همراه کودک باشیم یا نباشیم؟** اگر نوع نمونه برداری این اجازه را به شما می‌دهد که او را همراهی کنید، می‌توانید با او باشید.

**آزمایش ادرار:** قبل از آزمایش ادرار به کودک نوشیدنی بدهید. صدای آب نیز می‌تواند به جاری شدن ادرار کودک کمک کند.