

Մեծարգո՝ ծնողներ և երեխաների խնամքն իրականացնող անձինք,

Փոքրիկների համար նոր վայրեր գնալը կարող է դժվար լինել, հատկապես բժշկի գրասենյակ այցելությունը: Թեև կանոնավոր ստուգումներն ու բժշկական այցերն օգնում են պահպանել փոքրիկի առողջությունը, դրանք կարող են դժվար լինել ձեզանից երկուսի համար էլ: Սա կարող է ավելի դժվար լինել, եթե ձեր փոքրիկն առողջական խնդիր ունի: Այս այցերը կարող են խախտել ձեր օրվա ռեժիմն ու ճնշող թվալ (ինչպես օրինակ՝ չափազանց շատ կամ չափազանց սթրեսային լինել):

Փոքրիկները արագ են մեծանում, և բժշկի այցելությունները հրաշալի հնարավորություն են ստուգելու ձեր փոքրիկի վիճակը և հարցեր տալու: Ձեզ կարող են հետաքրքրել հետևյալ հարցերը

- «Իմ երեխան լա՞լ է աճում»:
- «Ե՞րբ կարող եմ սկսել հավելյալ սնունդ տալ»:
- «Պե՞տք է արդյոք իմ երեխան արդեն բլբլա»:
- «Ե՞րբ իմ փոքրիկը կսկսի քնել ողջ գիշեր»:
- «Արդյո՞ք իմ երեխային լրացուցիչ բուժում կպահանջվի»:
- «Ինչպե՞ս սովորեցնեմ երեխայիս ամեն օր դել խմել»:
- «Արդյո՞ք այս խնդիրը կազդի իմ փոքրիկի զարգացման վրա»:

Բնական է շատ հարցեր ունենալը: Դա կարող է բժշկի այցելությունները սթրեսային դարձնել: Իմացեք, որ դուք միայնակ չեք: **Early Connections թիմը** ունի մի քանի խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձեզ և ձեր երեխային ավելի հանգիստ զգալ բժշկական այցելությունների ժամանակ: Դուք հրաշալի կերպով եք հաղթահարում այս իրավիճակը:



Ինչպե՞ս կարող եք

նախապատրաստվել:

- **Նախապես պլանավորեք:** Մտածեք, թե ինչպես կարող է այցելությունը փոխել ձեր երեխայի օրը: Արդյո՞ք սա կազդի քնի կամ կերակրման ժամերի վրա: Փորձեք փոխել ձեր գրաֆիկը, եթե դրա կարիքը կա:
- **Վերցրեք լրացուցիչ պարագաներ:** Վերցրեք լրացուցիչ տակդիրներ, շշեր, անձեռոցիկներ և այլ իրեր, որոնք կարող են անհրաժեշտ լինել այն դեպքում, եթե այցելությունն ավելի երկար տևի, քան սպասում էիք: Մի մոռացեք թեթև սնունդ՝ վերցնել ձեզ համար:
- **Իմացեք, թե ինչ սպասել:** Պարզեք, թե ինչ այցելություն է դա: Արդյո՞ք ձեր երեխային պատվաստումներ կամ այլ բուժումներ են կատարելու: Երբ գիտեք՝ ինչ է սպասվում, նախապատրաստվելն ավելի հեշտ է լինում:
- **Նախապես գրեք հարցեր:** Կազմեք այն հարցերի ցուցակը կամ ձայնային նշումը, որոնք ցանկանում եք տալ բժշկին: Անպայման ավելացրեք նաև ընտանիքի մյուս անդամների հարցերը:
- **Ուշադրություն դարձրեք ձեր զգացմունքներին:** Եթե անհանգստություն եք զգում, խորը շունչ քաշեք՝ ավելի հանգիստ զգալու համար: Ձեր երեխան զգում է ձեր հույզերը: Երբ դուք ձեզ ավելի հանգիստ եք զգում, նա իրեն ավելի ապահով է զգում:

Ինչպե՞ս կարող եք

նախապատրաստել ձեր երեխային:

- **Բերեք հարմարավետության պարագաներ:** Վերցրեք ձեր երեխայի սիրելի վերմակը, խաղալիքը կամ ծծակը:
- **Նախապես զրուցեք այցելության մասին:** Օգտագործեք պարզ բառեր և նկարներ՝ պատմելու (բացատրելու) համար, թե ինչ է տեղի ունենում: «Հազնվում ենք, որ գնանք բժշկի մոտ»: «Երբ ավարտենք, կարող ենք կանգ առնել ու ձկներին նայել»:



Ինչպե՞ս օգնել երեխային բժշկական այցելությունից հետո:

- Փորձեք այցելության օրը շատ գործեր չպլանավորել: Սա թույլ կտա ավելի շատ ժամանակ հատկացնել երեխային և վերականգնել նրա հետ կապը: Զրուցեք, գրկեք կամ խաղացեք այնպես, որ երկուսդ էլ երջանիկ զգաք:

Ինչպե՞ս օգնել երեխային շտապ բժշկական այցելությունների ժամանակ:

- Երբեմն նախապատրաստվելու ժամանակ պարզապես չի լինում: Այնուամենայնիվ, կարող եք կիրառել այս խորհուրդներից շատերը: Հոգ տարեք ձեր մասին և մոտ եղեք փոքրիկին, որպեսզի նա իրեն ապահով զգա:
- **Պահպանեք հանգստություն:** Դանդաղ, խորը շունչ քաշեք՝ ուշադրությունը կենտրոնացնելու համար:
 - **Խոսեք ինքներդ ձեզ հետ:** Կրկնեք ինքներդ ձեզ «Ես անում եմ ամեն հնարավորը, որպեսզի իմ բալիկն իրեն ապահով զգա»:
 - **Նկարագրեք իրավիճակը:** Բառերով նկարագրեք նրանց մարմնում տեղի ունեցող փոփոխությունները:
 - **Զրուցեք ձեր հույզերի և կարիքների մասին վստահելի ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ:** Լիովին բնական է աջակցության կարիք ունենալն ու օգնություն խնդրելը:

Ինչպե՞ս օգնել երեխային բժշկական այցելությունից հետո:

- **Մեղմ ձայնով խոսեք կամ երգեք փոքրիկի համար:** Նկարագրեք իրավիճակը: Նրանք գուցե չհասկանան բառերի իմաստը, բայց ձեր ձայնը կհանգստացնի նրանց:
- **Պատմեք տեսարանը:** Նկարագրեք սենյակը և կատարվող գործողությունները:
 - Օրինակ՝ «Մենք բժշկի մոտ ենք»: Այստեղ այլ երեխաներ էլ կան: Մի քիչ ցուրտ է, բայց հայրիկը վերցրել է քո վերմակը»:
- **Կերակրեք ձեր փոքրիկին գննումից առաջ** կամ հետո (եթե հնարավոր է): Կերակրելիս փոքրիկներն իրենց ավելի հանգիստ են զգում, երբ մոտ են ձեզ:
- **Գրկեք կամ շոյեք ձեր փոքրիկին** այցելության ընթացքում: Խոսեք մեղմ ձայնով և շոյեք փոքրիկին՝ նրան հանգստացնելու համար:
- **Աջակցեք:** Ցույց տվեք ձեր փոքրիկին, որ դուք իր կողքին եք:
 - Ասացեք այնպիսի խոսքեր, ինչպիսիք են՝ «Քեզ դուր չեկա՞մ, երբ բժիշկը ստուգեց ականջներդ: Ոչինչ, ամեն ինչ կարգին է: Նա ընդամենը ստուգում է, որ համոզվի, որ առողջ ես: Ես այստեղ եմ»:
- **Հանգստացրեք և վերականգնեք կապը:** Բնական է, եթե ձեր երեխան լաց լինի: Խորը շունչ քաշեք, որպեսզի երկուսդ էլ ձեզ ավելի լավ զգաք: Երբ երեխան հանգստանա, մի պահ հատկացրեք կապը վերականգնելու համար՝ նուրբ հպման, փոխադարձ ժպիտի կամ խաղային շարժումների միջոցով:
- **Եթե երեխային պատվաստում է սպասվում,** դիտեք Meg Foundation-ի այս տեսանյութերը՝ ցավն ու լացը նվազեցնելու միջոցների մասին՝ [Ռեսուրսներ նորածինների և քայլել սովորող երեխաների համար \(0-2\)](#)
- **Սեղմած մի՞ պահեք փոքրիկին,** այլ փորձեք հետևյալ հանգստացնող դիրքերը՝ [Հանգստացնող դիրքերի մասին ուղեցույց](#)
- **Տվեք հարցեր:** Եթե որևէ հարցում վստահ չեք, անպայման հարցրեք բժշկին: Կարևոր է հեռանալուց առաջ հստակ հասկանալ երեխայի կարիքներն ու հետագա այցելությունների ծրագիրը:



Որտե՞ղ կարող եմ գտնել առցանց աղբյուրներ և օգտակար նյութեր՝ լրացուցիչ աջակցություն ստանալու համար:



Խորհուրդներ Meg Foundation-ից

Ինչպես հանգստացնել
փոքրիկին Ինֆոգրաֆիկա

[https://www.megfoundationforpain.org/
creating-comfort-for-babies-infographic/](https://www.megfoundationforpain.org/creating-comfort-for-babies-infographic/)



Հանգստացնող դիրքեր

[https://www.megfoundationforpain.
org/comfort-positioning-poster/](https://www.megfoundationforpain.org/comfort-positioning-poster/)



Ռեսուրսներ նորածինների/
քայլել սովորող երեխաների
համար 0-2

[https://www.megfoundationforpain.org/
nutrition-for-babies-toddlers-0-2/](https://www.megfoundationforpain.org/nutrition-for-babies-toddlers-0-2/)



Ինչպես նախապատրաստել
փոքրիկին բժշկի
այցելությանը
Մարտահրավերներ և
խորհուրդներ

Աղբյուրը՝ *Being The Parent*

[https://www.beingtheparent.com/how-
to-prepare-your-baby-for-doctors-visits-
challenges-and-tips/](https://www.beingtheparent.com/how-to-prepare-your-baby-for-doctors-visits-challenges-and-tips/)

Ե՞րբ դիմել լրացուցիչ օգնության:

Բժշկի մոտ այցելությունից անմիջապես հետո
նորածինների մեծ մասն իրենց ավելի լավ է
զգում: Բայց որոշ երեխաներ, ովքեր հաճախակի
բժշկական խնամքի կարիք են ունենում, կարող են
շատ անհանգիստ լինել և ավելի դժվարությամբ
հանդարտվել:

Զրուցեք ձեր խնամքի թիմի հետ, եթե

- Փոքրիկի անհանգիստ վիճակը խոչընդոտում է
բուժօգնություն ստանալուն
- Դուք չափազանց մտահոգված եք, ինչը սկսում է
ազդել Ձեր առօրյա կյանքի վրա

Կան մասնագետներ, որոնք կարող են օգնել (օրինակ՝
երեխաների կյանքի հարցերով մասնագետներ,
սոցիալական աշխատողներ, մանուկների հոգեկան
առողջությամբ զբաղվող մասնագետներ և
մանկական հոգեբաններ): Նրանք կարող են օգնել
թեթևացնել իրավիճակը ձեզ և ձեր փոքրիկի համար:
Դիմեք ձեր խնամքի թիմին՝ լրացուցիչ օգնության
ուղեգիր ստանալու համար:



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Սկանավորեք QR կոդը՝ CHLA-ի մասնագետներից վաղ մանկության վերաբերյալ ավելի շատ
ռեսուրսներ ստանալու համար: