

让您的宝宝做好医疗就诊准备



尊敬的家长和看护人：

去新的地方对宝宝来说可能很困难，尤其是医生的办公室。尽管检查和就诊有助于让宝宝保持健康，但对您和宝宝来说可能都很难。如果您的宝宝得了病，这可能会更加困难。这些就诊可能会改变您的日常生活，让您感到不知所措（例如难以应付或压力太大）。

宝宝身体长得很快，看医生是检查宝宝身体状况和提问的好时机。您可能会想了解以下情况：

- “我的宝宝长得还好吗？”
- “宝宝什么时候可以开始吃固体食物？”
- “宝宝应该开始咿呀学语了吗？”
- “宝宝什么时候才能睡一整夜？”
- “我的宝宝需要更多的治疗吗？”
- “我怎样才能让我的宝宝每天吃药？”
- “这种情况会影响宝宝的发育吗？”

想问很多问题是正常的。这可能会让看医生这件事变得压力很大。记住，面对困难时您并非孤身一人。**Early Connections 团队**有一些建议，可以帮助您和宝宝在就诊时感觉更加平静。您做得很好！



您该如何为自己做好准备？

- **提前做好计划。**想想这次就诊可能会改变宝宝日常生活的哪些方面。会影响小睡或喂奶时间吗？如果有需要，请尝试改变您的日程安排。
- **带上额外物品。**带上额外的尿布、奶瓶、湿巾和其他您可能需要的物品，以防就诊时间比预想的要长。别忘了给自己带点零食！
- **了解就诊会发生什么。**提前了解这次就诊的内容。宝宝是否会接受注射或其他治疗？了解即将发生什么有助于您做好准备。
- **写下问题。**写一个清单，或用语音记录您想问医生的事情。确保加上其他家庭成员的问题。
- **检查您的感受。**如果您感到紧张，请深呼吸，以便平静下来。您的宝宝能够感知您的情绪。当您感到更平静时，宝宝也会感到更安全。

您该如何为宝宝做好准备？

- **带上安慰物品。**带上宝宝最喜欢的毯子、玩具或安抚奶嘴。
- **提前谈谈这次就诊。**使用简单的文字和图像来叙述（解释）即将发生的事情。“我们现在要穿好衣服去看医生。看完医生后，我们可以停下来看看鱼。”



在就诊后，您该如何帮助您的宝宝？

- 在需要就诊的日子里，尽量不要进行大量活动。这样，您就有时间与宝宝重新建立情感联结。和宝宝说话、拥抱或玩耍，让您和宝宝都感到开心。

在急诊时，您该如何帮助宝宝？

有时候，您没有时间做准备。但是，这里的许多提示仍然用得上。照顾好自己，并与宝宝建立情感联结，让宝宝感到安全。

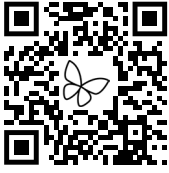
- **保持冷静。**缓慢深呼吸，以帮助集中注意力。
- **和自己加油打气。**告诉自己：“我正在尽最大努力帮助宝宝感到安全。”
- **描述正在发生的事情。**用语言来描述正在发生在宝宝身体上的事情。
- **向您信任的朋友或家人倾诉您的感受，表达您的需求。**有需求并寻求支持是没关系的。

在就诊期间，您可以怎样帮助宝宝？

- **用轻声给宝宝说话或唱歌。**告诉宝宝现在发生了什么。宝宝可能听不懂这些话，但您的声音会帮助宝宝感到安全。
- **叙述周围的场景。**描述诊室和正在发生的事情。
 - 例如：“我们在医生的办公室里。这里还有其他宝宝。这里有点冷，但爸爸带了你的毯子。”
- **在检查前或检查后喂宝宝**（如果可以的话）。在喂奶过程中，宝宝可以靠近您，会感觉更平静。
- **就诊期间，抱着或触摸宝宝。**用您的声音和温柔的抚摸来安慰宝宝。
- **提供情绪支持。**让宝宝知道您在这里。
 - 可以说：“你不喜欢医生看着你的耳朵。没关系的。他只是在检查，看你是不是健康。我在这里陪着你。”
- **安抚和建立情感联结。**宝宝哭了是很正常的。深呼吸，以帮助您和宝宝感觉更好。一旦宝宝平静下来，花点时间来轻轻抚摸、一起微笑或做俏皮动作，建立情感联结。
- **如果您的宝宝需要注射，**请观看梅格基金会关于如何减少哭泣和疼痛的视频：[婴幼儿资源（0-2岁）](#)
- **不要按住宝宝，**但请尝试以下舒适姿势：[舒适姿势指南](#)
- **提出问题。**如果您对任何事情感到不确定，一定要问一些问题。在就诊结束前，了解宝宝的需求并计划以后的就诊很重要。



我可以在哪里找到更多在线支持资源？



来自梅格基金会的提示

宝宝舒适度信息图

<https://www.megfoundationforpain.org/creating-comfort-for-babies-infographic/>



舒适姿势海报

<https://www.megfoundationforpain.org/comfort-positioning-poster/>



0-2 岁婴幼儿资源

<https://www.megfoundationforpain.org/resources-for-babies-toddlers-0-2/>



如何让宝宝为看医生做好准备 — 挑战 and 技巧

来源：为人父母

<https://www.beingtheparent.com/how-to-prepare-your-baby-for-doctors-visits-challenges-and-tips/>

什么时候应寻求额外帮助？

大多数宝宝在就诊后不久就会感觉好转。但是，有些宝宝需要大量医疗护理，则可能会非常沮丧，难以平静下来。

如果出现以下情况，请咨询您的医疗保健团队：

- 宝宝感觉压力很大，导致很难就医
- 您感到非常担忧，这种担忧开始影响日常生活

有一些专家可以为您提供帮助（如儿童生活专家、社会工作者、婴儿心理健康专家和儿科心理学家）。他们可以帮助您和宝宝更轻松就医。请向您的医疗保健团队咨询转诊以获得更多帮助。



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

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

扫描二维码，获取 CHLA 专家提供的更多早期儿童资源。