

Մեծարգո՝ ծնողներ և երեխաների խնամքն իրականացնող անձինք,

Հիվանդ փոքրիկի խնամքը շատ ծանր է: Հնարավոր է՝ դուք վախենաք, տխրեք կամ չիմանաք, թե ինչ անել: Որոշ փոքրիկներ հիվանդանոց են ընդունվում պլանային բուժման նպատակով: Մյուսները գալիս են հիվանդանալուց կամ վնասվածք ստանալուց հետո: Երկու դեպքում էլ կարող է դժվար լինել թե՛ ձեր, թե՛ ձեր փոքրիկի համար:

Հիվանդանոցում գտնվելիս փոքրիկները միշտ չէ, որ կարողանում են բառերով արտահայտել իրենց հույզերը: Փոխարենը՝ նրանք դա ցույց են տալիս իրենց վարքագծով: Որոշ փոքրիկներ կարող են.

- Մի քանի բառով արտահայտել ցավը, վախը, բարկությունը կամ տխրությունը:
- Լացել, գոռալ, ունենալ հուզական պոռթկումներ կամ դժվարությամբ հանգստանալ նույնիսկ ձեր օգնությամբ:
- Քնել սովորականից ավելի շատ կամ քնի հետ կապված դժվարություններ ունենալ:
- Դառնալ ավելի կաշուն, չխաղալ խաղալիքներով կամ չարձագանքել սովորականի պես:
- Ունենալ սննդային տարբեր սովորություններ (օրինակ՝ ինչ են ուտում, ինչ քանակությամբ և որ ժամերին):

Սրանք երեխաների կողմից սթրեսի արտահայտման բնականոն նշաններ են: Մեղմ եղեք ձեր փոքրիկի և ինքներդ ձեր նկատմամբ: Ձեր սերը տալիս է ավելին, քան կարող եք պատկերացնել:

Early Connections թիմը ցանկանում է, որ իմանաք՝ դուք միայնակ չեք: Մենք ցանկանում ենք առաջարկել աջակցություն և մի քանի օգտակար խորհուրդներ՝ այս դժվար ժամանակաշրջանում ձեզ օգնելու համար:



Ինչո՞ւ կարող է հիվանդանոցում գտնվելը դժվար լինել նորածինների համար:

Հիվանդանոցները նորածինների համար կարող են վախեցնող կամ շփոթեցնող լինել հետևյալ պատճառներով.

- Ցավ պատճառող միջամտությունները (ցավոտ գործողությունները)
- Ընտանիքից հեռու լինելը
- Տարօրինակ և նոր վայրերն ու մարդիկ
- Ազատ տեղաշարժվելու հնարավորություն չունենալը
- Աղմկոտ սարքերը և անսովոր հոտերը
- Նրանց առօրյա ռեժիմի փոփոխությունները
- Խաղալու ավելի քիչ հնարավորությունները
- Սնունդը, որն իրենք նախկինում չեն տեսել կամ կերել

Որո՞նք ենք այն նշանները, որոնք կարող են վկայել երեխայի սթրեսի մասին:

Որոշ նշաններ ավելի ակնհայտ են, օրինակ՝ երբ Ձեր փոքրիկը.

- Ասում է՝ «Ոչ»
- Խփում է
- Լաց է լինում կամ գոռում, և դժվարությամբ է հանգստանում նույնիսկ ձեր օգնությամբ
- Ավելի հրամայող է դառնում կամ չի լսում
- Ցանկանում է մշտապես ձեր կողքին լինել
- Չի կարողանում ձեզնից հեռու մնալ նույնիսկ կարճ ժամանակով

Որոշ նշաններ այնքան էլ ակնհայտ չեն, օրինակ՝

- Իրեն իր տարիքից փոքր վարգագիծ ունենալը
- Տակը անելը, նույնիսկ եթե սովոր է գիշերանոթին
- Առանց հստակ պատճառի լաց լինելը
- Ուտել չցանկանալը
- Քնելու հետ կապված դժվարություններ կամ վատ երազներ ունենալը
- Միևնույն հարցերը նորից ու նորից տալը
- Առանց հստակ պատճառի շատ հոգնած լինելը
- Խիստ լարված վիճակում լինելը



Ինչ կարող եք անել՝ օգնելու համար:

Ձեր սերը ուժեղ է: Այն օգնում է ձեր փոքրիկին իրեն ապահով զգալ և ապաքինվել:

Ահա մի քանի եղանակ՝ ձեր երեխային աջակցելու համար.

- **Հետևեք, թե ինչպես է իրեն պահում ձեր փոքրիկը:** Եթե երեխան վախեցած տեսք ունի, կարող եք ասել՝ «Այդ ձայնը վախեցնող էր, չէ՞»: Դա մեքենան էր: Մենք ապահով ենք»:
- **Ասացեք ձեր փոքրիկին, որ կօգնեք իրեն:** Օրինակ՝ «Բուժքույրը ժապավեն է կապելու ձեռքիդ: Երբ ավարտի, կարող ես խաղալ: Ես կողքիդ կլինեմ»:
- **Երգեք, գիրք կարդացեք կամ խաղացեք:** Բուժման ընթացքում կամ մահճակալի մոտ գտնվելիս զբաղվեք որևէ հանգստացնող բանով ձեր երեխայի հետ:
- **Սեղմած մի՛ պահեք երեխային:** Փորձեք հարմարավետ դիրքերի այս տարբերակները՝ բուժգործողության ընթացքում երեխային օգնելու համար՝ [Հանգստացնող դիրքերի ուղեցույց](#)
- **Ջրուցեք հիվանդանոցի անձնակազմի հետ:** Պատմեք, թե ինչ է սիրում ձեր փոքրիկը և ինչը կարող է օգնել նրան ավելի լավ զգալ: Օրինակ՝ «Սա [երեխայի անունը]-ն է: Մոանա դիտելն օգնում է նրան հանգստանալ: Նրան դուր է գալիս բարձրաձայն հաշվել, երբ թևկապը սեղմում է ձեռքը»:
- **Բարձրաձայնեք զգացմունքները:** Խոսեք երեխայի հետ իր զգացմունքների մասին: Կարող եք ասել, օրինակ՝ «Դու շատ ուժեղ էիր, երբ բուժքույրը թթվածնի խողովակը դրեց քթիդ տակ»:
- **Թողեք ինչ-որ յուրահատուկ բան:** Եթե ստիպված եք մի պահ հեռանալ, ձեր փոքրիկի մոտ թողեք որևէ հարազատ կամ հատուկ իր, օրինակ՝ ձեր բույրն ունեցող ծածկոց կամ նրա նկարը սիրելի մարդկանց հետ:
- **Պահպանեք օրվա ռեժիմը:** Փորձեք պահպանել ռեժիմը՝ ընթերցանության, երգեցողության, նկարչության և խաղերի միջոցով: Սա օգնում է ձեր երեխային ապահով զգալ և հնարավորություն է տալիս խոսել իր զգացմունքների մասին:
- **Հարցեր տվեք:** Հարցրեք ձեր երեխայի խնամքի մասին: Երբ գիտեք, թե ինչ է կատարվում, դա կարող է օգնել ձեզ ավելի հանգիստ զգալ:
- **Ծանոթ իրեր բերեք:** Տնից բերեք այնպիսի իրեր, որոնք կօգնեն ձեզ և ձեր փոքրիկին ավելի հարմարավետ զգալ (օրինակ՝ սիրելի խաղալիք, ծծակ, գիրք կամ ուտելիքներ): Մի՛ մոռացեք վերցնել նաև այն ամենը, ինչ ձեզ է անհրաժեշտ (օրինակ՝ հեռախոսի լիցքավորիչ, ուտելիք, հանգստացնող զբաղմունք, ինչպիսին է գործելը, կամ լրացուցիչ հագուստ):

Ինչպե՞ս հոգ տանել ձեր և ձեր ընտանիքի մասին:

Դուք էլ եք կարևոր: Ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելով՝ դուք ի վիճակի կլինեք ավելի լավ խնամել ձեր երեխային:

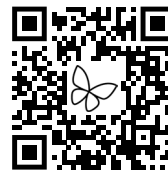
Փորձեք հետևյալ խորհուրդները.

- **Կարճ ընդմիջումներ արեք:** Գնացեք զբոսանքի, որևէ բան կերեք կամ խոսեք վստահելի մարդու հետ:
- **Շունչ քաշեք:** Ծանր պահերին (երբ զգում եք, որ չափազանց է) խորը շունչ քաշեք: Ձեր հանգիստ շնչառությունն օգնում է հանգստացնել նաև փոքրիկին:
- **Զրուցեք ձեր երեխայի քույրերի ու եղբայրների հետ:** Նրանք գուցե իրենց շփոթված կամ անհանգիստ զգան: Բացատրեք նրանց, թե ինչ է տեղի ունենում, և հարցրեք, թե ինչ զգացողություններ ունեն:
- **Նշումներ կատարեք:** Կարող եք գրի առնել բժիշկների ասածը և նրանց հարցեր ուղղել: Հնարավոր է՝ տեղեկությունը շատ լինի, և այն ամբողջությամբ հասկանալու համար ժամանակ պահանջվի:
- **Տեղեկատվությունը տրամադրեք այն ժամանակ, երբ պատրաստ եք:** Ձեր հարազատներն ու ընկերները նույնպես կարող են հարցեր ունենալ: Ինչպես և երբ տեղեկատվություն փոխանցել, որոշողը դուք եք: Մտքեր փոխանակեք նրանց հետ, ովքեր ձեր կողքին են ու աջակցում են: Միանգամայն ընդունելի է նաև ոչ մեկի հետ մտքեր չփոխանակելը:
- **Դուք մենակ չեք այս իրավիճակում:** Ձեր բուժօգնության թիմը կարող է ձեզ ուղղորդել այն մասնագետների կամ ծառայությունների մոտ, որոնք աջակցում են ընտանիքներին: Դրանք կարող են լինել մանկական զարգացման մասնագետներ, սոցիալական աշխատողներ, հոգևոր սպասավորներ կամ հոգեբաններ:

Դուք հրաշալի կերպով հաղթահարում եք այս իրավիճակը: Ձեր փոքրիկը զգում է ձեր սերը նույնիսկ հիվանդանոցում գտնվելիս: Շարունակեք նրա կողքին լինել, հարցեր տալ և հոգ տանել ձեր մասին: Մենք պատրաստ ենք օգնել ձեզ ամբողջ ընթացքում:



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



Հիվանդանոցում. Օգնելով երեխայիս հաղթահարել դժվարությունները. Ի՞նչ կարող եմ անել ծնողները

Աղբյուր՝ The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org/resources/hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



Հիվանդանոցից հետո. Երեխային դժվարությունների հաղթահարման հարցում օգնելը. Ի՞նչ կարող եմ անել ծնողները

Աղբյուր՝ The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org/resources/after-hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



The Meg Foundation

<https://www.megfoundationforpain.org/>



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: