

在医院里 为您的幼儿提供支持



亲爱的家长和看护人：

幼儿生病是件十分煎熬的事。您可能会感到害怕、难过，或者不知所措。一些幼儿前往医院旨在接受计划医疗。还有一些幼儿因为生病或受伤而前往医院。这两种情况对您和您的幼儿来说都是不小的考验。

当幼儿在医院时，他们经常无法用语言告诉我们自己的感受。但他们确实会通过动作来向我们表达。一些幼儿可能会：

- 当他们觉得疼，或者感到害怕、生气或悲伤时，对我们说一些词语。
- 哭泣、尖叫、情绪爆发，或者难以平静下来，即使有您的帮助。
- 睡眠比平时多，或难以入睡。
- 变得更粘人，不再玩玩具，或者不像平时那样做出回应。
- 饮食模式有所不同（比如吃什么、吃多少以及什么时候吃）。

这些都是幼儿表达压力的正常方式。请温柔地对待幼儿，也善待自己。您的爱比您想象的更有力量。

Early Connections 团队希望您知道，面对困难时您并非孤身一人。我们愿为您提供支持与建议，陪您度过这段艰难时光。



医院为何会让幼儿感到不适？

医院环境可能会让幼儿感到害怕或困惑，原因如下：

- 痛痛的治疗（带来疼痛）
- 远离家人
- 陌生的新环境和人
- 无法自由活动
- 嘈杂的机器和奇怪的气味
- 日常生活的变化
- 玩乐方式变少
- 以前从未见过或吃过的食物

幼儿可能感到压力的迹象有哪些？

有些迹象较为明显，例如当您的幼儿：

- 说“不要！”
- 打人
- 哭泣或尖叫，难以平静下来，即使有您的帮助
- 更霸道或不听话
- 想一直靠近您
- 即使是很短的时间也不能离开您

有些迹象则不那么清晰，例如：

- 表现得更幼稚
- 大小便不受控制，即使已戒尿布
- 无缘无故哭泣
- 不想吃东西
- 难以入睡或做噩梦
- 反复问同样的问题
- 无缘无故感到很累
- 保持高度戒备



您能做些什么来帮助幼儿？

您的爱充满力量，能让宝宝感到安全，并有助于他们开始康复。

以下是支持幼儿的几种方法：

- **观察幼儿的行为。**如果幼儿看起来被吓到，您可以轻声安抚：“刚才的声音太吓人了，是不是？”那只是机器的声音。我们很安全”。
- **告诉幼儿您会帮助他们。**例如，“护士会在你的胳膊上绑一条带子。完成后，你就可以开始玩了。我会和你在一起。”
- **唱歌、阅读或玩耍。**在治疗期间或当您在他们的床边时，对幼儿做一些利于平静的事情。
- **不要强行压制孩子。**尝试这些舒适姿势，在治疗过程中帮助您的孩子：[舒适姿势指南](#)
- **与医院工作人员交谈。**分享您的孩子喜欢什么，以及什么可以帮助他们感觉更舒服。例如，“他叫[孩子的姓名]。看《海洋奇缘》可以让他平静下来。袖带包住他的胳膊时，他喜欢大声数数。”
- **说出孩子的感受。**和孩子谈谈他们的感受。您可以这样说，“护士把氧气放在你的鼻子下时，你很勇敢。”
- **留下一些特别的東西。**如果您必须离开，请给您的孩子留下一些特别的東西，例如闻起来有您气味的毯子，或者与他们所爱的人的合照。
- **保持例行流程。**尽量保持阅读、唱歌、绘画和玩耍的规律。这有助于您的孩子感到安全，并让他们有机会谈论自己的感受。
- **提出问题。**询问有关您幼儿护理的问题。了解情况有助于缓解您的焦虑。
- **带上熟悉的物品。**从家里带些能让幼儿和您感到舒适的物品（如特别喜欢的玩具、安抚奶嘴、书本、衣物或零食）。不要忘记带上您需要的东西（如手机充电器、零食、额外衣物，以及例如编织等舒缓活动）。

如何照顾好自己和家人？

您自身同样重要。只有照顾好自己，才能更好地照顾您的幼儿。

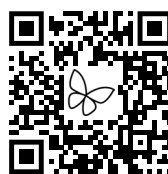
您可以尝试以下建议：

- **适时地短暂休息。**您可以去散散步、吃点东西，或者找您信任的人聊聊。
- **深呼吸。**如果您感到不知所措（应付不过来），请深呼吸。平静的呼吸也能帮助幼儿感到平静。
- **和幼儿的兄弟姐妹谈谈。**他们可能会感到困惑或担忧。告诉他们发生的情况，问问他们的感受。
- **记笔记。**记录医生的嘱咐并主动提问。信息量可能很大，会需要时间消化。
- **准备好后再分享信息。**亲友可能会询问情况，但何时以及如何分享信息完全由您决定。与那些对您有帮助的人分享您认为正确的事情。当然，如果您不想和任何人分享，也完全可以。
- **面对困难时您并非孤身一人。**您的护理团队可以为您对接专业的家庭援助人员，如儿童生活专家、社会工作者、牧师或心理咨询师。

您已经做得非常棒了！即使在医院里，幼儿也能感受到您的爱。请继续陪伴幼儿，积极提问，并照顾好自己。我们会始终在您身边，为您提供支持。



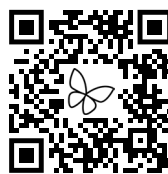
我可以在哪里找到更多在线支持资源？



在医院：帮助我的孩子应对 - 父母可以做什么

来源：全国儿童创伤应激网络

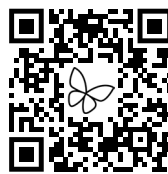
<https://www.nctsn.org/resources/hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



医院之后：帮助我的孩子应对 - 父母可以做什么

来源：全国儿童创伤应激网络

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



梅格基金会

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



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。