



الشؤون الصحية - وزارة الحرس الوطني
Ministry of National Guard Health Affairs
MNGHA

بأيدينا نخفف ألم أطفالنا

أهمية السيطرة على الألم

تحافظ على ثقة الطفل بالطبيب
والمستشفى

تقلل من التوتر النفسي للأهل والطفل

تشجع الطفل على مواجهة المرات القادمة
بثقة وشجاعة

تذكير



الأطفال يتذكرون كلماتنا أكثر مما
يتذكرون الوجزة نفسها.
بكلمة طيبة، ابتسامة صادقة،
وحضن دافئ، يمكننا أن نخفف خوفهم
ونمنحهم تجربة طبية أكثر إنسانية

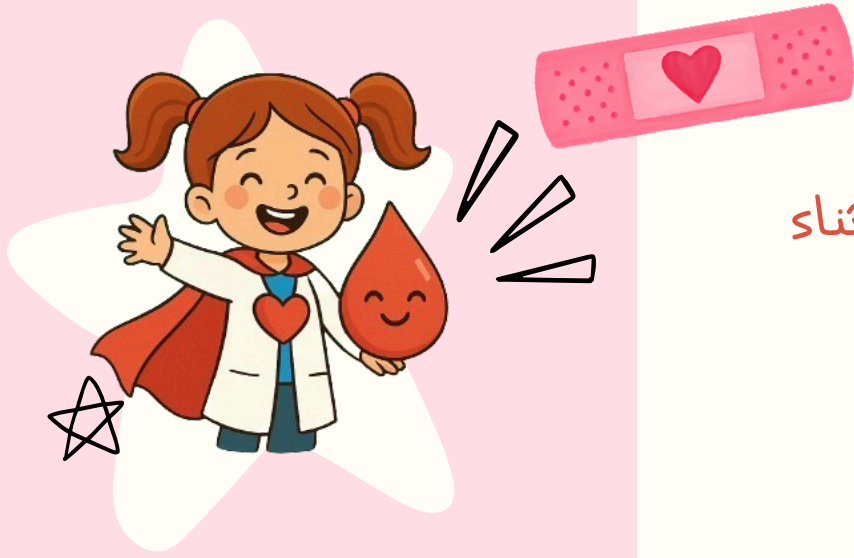
دمتم بصحة وعافية

@GJ.design33

دليل توعوي للأهالي

كل طفل هو بطل صغير، وبمساندتكم نقدر نخفف خوفه
وألمه وقت الإجراءات الطبية مثل سحب الدم.
داخل هذه المطوية ستجدون خطوات بسيطة ومجربة
تساعدكم أنتم وأطفالكم على تجربة أكثر راحة وأمان





طرق لتخفيف الألم أثناء سحب الدم

دور الأهل في دعم اطفالهم

كن هادئاً: الأطفال يلتقطون مشاعر أهاليهم بسرعة، فإذا توترت سيشعر طفلك بالخوف
شجع طفلك: استخدم كلمات إيجابية مثل "أنت بطل" أو "أنا فخورك"
ساعده على التحكم: اجعله يختار أي يد يريد استخدامها، أو أي لعبة يأخذها معه، ليشعر أن لديه قرارًا
تجنب التهديد: لا تستخدم عبارات مثل "لو ما جلست بيعورك أكثر"، لأنها تزيد القلق
تعاون مع الفريق الطبي: شاركهم أي ملاحظات أو أساليب تهدئة تساعد طفلك



1

قبل الإجراء:

اشرح لطفلك بلغة بسيطة ما سيحدث
حضره بأن يشعر بوخزة صغيرة
كن صادق معه

2

أثناء الإجراء

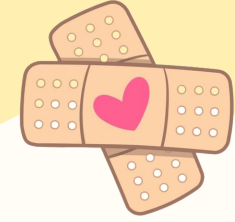
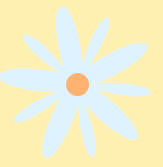
شتت انتباه الطفل (لعبة، فيديو أو موسيقى)
امسك يده او احتضنه
ساعد طفلك على التنفس العميق أو العد التنازلي

3

بعد الإجراء:

امدح شجاعته
اعطه مكافأة او حتى كلمة حنونه
اغرس في ذهنه ان التجربة انتهت وانه كان قويا

لماذا نهتم؟



الألم ليس مجرد شعور لحظي، بل تجربة تؤثر على مشاعر الطفل وثقته بنفسه

الجانب النفسي: الألم غير المُدار قد يترك خوفًا طويل المدى من المستشفيات أو الأطباء
الجانب السلوكي: الطفل الذي يتعرض لتجربة مؤلمة قد يرفض الإجراءات الصحية لاحقًا
الجانب الجسدي: الألم يزيد من التوتر ويؤثر على معدل ضربات القلب والتنفس
الجانب الأسري: رؤية الطفل يتألم ينعكس على مشاعر الأهل ويزيد قلقهم

تذكروا: ما يمر به الطفل اليوم ينعكس على سلوكه في المستقبل

