

I genitori svolgono un importante ruolo nel garantire la salute dei loro bambini e possono collaborare per facilitare ed ottimizzare le cure a volte dolorose a cui medici ed infermieri devono ricorrere per aiutare i piccoli pazienti.

Il loro aiuto e la loro collaborazione possono attivamente contribuire nel ridurre nei piccoli paura, ansia e dolore.

Necessario è il rapporto di reciproca fiducia e coinvolgimento tra genitori ed operatori. Per questo pensiamo sia utile condividere con voi le informazioni e le riflessioni che riguardano Procedure Diagnostiche e Terapeutiche Dolorose a cui potrebbe essere sottoposto il vostro Bambino.

Prendiamo in considerazione una procedura piuttosto frequente sia nell'assistenza che nella prevenzione pediatrica: **il Prelievo di Sangue**

Anche se si tratta di una procedura semplice e comune, tutti i genitori conoscono l'ansia che può generare in loro e nei loro bambini.

Insieme cercheremo di individuare come è possibile ridurre per i nostri piccoli pazienti paura, ansia e stress per il prelievo, rendendo la procedura meno dolorosa.

A cura di:

Comitato Ospedale Senza Dolore



Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

EIM00349

Prelievo
con un sorriso

Prepariamo il
Bambino
al **prelievo**
di sangue
Decalogo per i genitori



Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

Il decalogo per i genitori

- 1 Siate consapevoli del motivo della necessità del prelievo e di come avverrà:** chiedete informazioni al pediatra o allo specialista che lo prescrive.
- 2 Siate semplici e sinceri con il bambino:** non nascondetegli ciò a cui dovrà sottoporsi, spiegate con parole adeguate alla sua età come si svolgerà, rassicuratelo sul fatto che sarete con lui. Non ripetete inutilmente spiegazioni non richieste e piene di particolari. Non parlategliene troppo tempo prima: il bambino potrebbe farsi troppe fantasie (spesso è proprio l'ansia che può spingere ad eccedere e l'ansia viene immediatamente percepita dal bambino che si allarmerà).
- 3 Rassicurate il bambino** che potrà esprimere i suoi dubbi e le sue preoccupazioni anche agli operatori sanitari, competenti e disponibili ad ascoltarlo. Evitate di promettere premi al bambino: in genere lui non li richiede. Evitate di associare alla puntura possibili punizioni (come ad esempio "Se non fai il bravo il dottore ti fa la puntura").
- 4 Non nascondete al bambino che potrà sentire dolore,** rassicuratelo sul fatto che "è abbastanza grande per tollerarlo", che sarà sopportabile e che voi e gli operatori gli direte come fare per non sentirlo forte. Respirare profondamente, oppure distrarsi in altra attività). Evitate parole che possano preoccupare il bambino: sanguinamento, buco ecc.
- 5 Informatevi anticipatamente** sugli aspetti logistici e sulle procedure amministrative in modo che il giorno del prelievo il bambino non avverta confusione o difficoltà e senta invece che tutto è sotto il rassicurante controllo degli adulti" che sanno cosa fare" per lui e a cui si affida.
- 6 Quando arrivate al Centro Prelievi espletate la procedura amministrativa,** disponetevi con calma al vostro turno, evitate qualsiasi commento che possa indurre il bambino a pensare che ci sia qualcosa che non va o che sfugge al vostro controllo. Eventuali problemi organizzativi andranno discussi con il personale senza che il bambino ascolti.
- 7 Giungete all'attesa attrezzati:** distraete il bambino con la sua lettura o il suo video gioco preferito; se è piccolo portate con voi il suo oggetto preferito o il succhiotto o un piccolo biberon con acqua zuccherata da proporre più tardi al momento del prelievo.
- 8 Fatevi dare dal personale del centro prelievi fogli e colori per il disegno,** ci sono depliant a disposizione del bambino da colorare che possono aiutarlo a passare il tempo e a conoscere ciò che avverrà senza avere paura.

- 9 Al momento del prelievo entrate con calma e sicurezza,** affidatevi al personale infermieristico e al medico, rimanete con calma vicino al bambino, mantenendo il contatto fisico (essergli accanto o tenendogli la mano). Se uno dei genitori sa di essere impressionabile o sa di poter reagire agitandosi, è meglio affidare il bambino al genitore più tranquillo o agli operatori stessi.
- 10 Mettete in atto comportamenti che possono ridurre la percezione del dolore** e che variano a seconda dell'età. Li trovate qui sotto!

Comportamenti e tecniche per alleviare il disagio nei bambini

Neonati e Bambini prima infanzia (0-5 anni)
Parlate a bassa voce e non fate movimenti bruschi ed improvvisi che li possano spaventare. Attivare stimolazioni sensoriali piacevoli come il cullare, ninnare con canzoncine, carezzare, offrirgli succhiotto o biberon con acqua dolcificata.

Respirazione

Per i piccolini è molto utile fare bolle di sapone o soffiare sulla girandola al momento della puntura perché li aiuta a respirare profondamente rilassando la muscolatura.

Distrazione

Focalizzare l'attenzione su stimoli diversi dalla puntura, esempio guardare un libricino o cantare una canzone, ecc.

Dai 6 anni in poi

I bambini più grandi potranno essere guidati a respirare profondamente al momento della puntura" contando i respiri che servono per fare il prelievo" o parlandogli con calma. Può essere ricordato un evento piacevole o invitarlo a seguire una fantasia piacevole, aiutandolo con la guida della vostra voce nell'immaginare visivamente nei dettagli un luogo o un evento. **E' molto utile aiutare il bambino a rilassarsi**

Adolescenti

Aiutateli rassicurandoli che potranno esprimere ogni loro dubbio al personale sanitario, che risponderà loro con lealtà come ad un adulto. Invitateli a portare con sé libri video giochi per passare il tempo e distrarsi. Aiutate anche i vostri figli a comprendere come si debbano affrontare con decisione le piccole prove di coraggio e che ciò li rende più forti.

Prelievo
con un sorriso

A cura di:
Comitato Ospedale Senza Dolore