

## การเตรียมตัวเมื่อพาเจ้าตัวเล็กไปหาหมอ

"อย่าดี๊ เดียวหมอฉีดยา"

"อย่าร้องไห้ นะ เดียวหมอตี"

คำพูดเหล่านี้ หมอได้ยินทุกวันเวลาผู้ปกครองพาเด็กเข้ามาตรวจกับหมอ บางครั้งบู๊กันตั้งแต่อยู่หน้าห้องตรวจ ถ้าคุณเป็นเจ้าตัวเล็กที่รอตรวจอยู่ คิดว่าจะหยุดร้อง หยุดชนไหมคะ ก็คนที่หนูกำลังจะเข้าไปหาคุณเหมือนยักษ์ ตั้งท่าจะตี จะฉีดยาหนูอยู่ ส่วนใหญ่ที่เห็น เด็กๆจะร้องหนักกว่าเดิม เข้ามาเห็นหน้าหมอยังไม่ทันได้ทำความคุ้นเคยก็ร้องอย่างเดียว มือชี้ไปที่ประตู พูดว่ากลับบ้านๆ จนหมอไม่เป็นอันตรวจ

แล้วจริงๆ วิธีที่ถูกต้อง ที่จะทำให้เด็กไม่กลัวและคุ้นเคยกับการมาหาหมอต้องทำอะไร



ข้อแรก ก่อนมาโรงพยาบาล เด็กควรได้รู้ล่วงหน้าก่อนว่าจะต้องไป ไม่ใช่ถูกพ่อแม่หลอก บอกว่าจะพาไปเที่ยว แล้วสุดท้ายเลยรอดเข้าโรงพยาบาล ถูกฉีดยา คุณควรบอกลูกตามความเป็นจริง และ เล่า

คร่ำวๆ ว่าลูกจะต้องเจออะไรบ้าง เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้เด็ก เช่น คุณพาลูกมานัดวัคซีน ก็บอกเค้าว่าวันนี้เราจะไปตรวจสุขภาพกับคุณหมอที่โรงพยาบาลกัน อาจยังไม่จำเป็นต้องบอกว่าจะถูกฉีดยา เพราะจะทำให้เด็กกังวลมากเกินไป แต่ถ้าเด็กถามว่าหนูต้องถูกฉีดยาไหม พ่อแม่ก็ไม่ควรโกหก ควรบอกเด็กว่าคุณหมอจะตรวจหนูก่อนว่าจำเป็นต้องฉีดยาไหม ถ้าหากต้องฉีดยาแล้วหนูร่วมมือดีก็จะเจ็บไม่มาก แป๊บเดียวก็หาย และจะทำให้หนูมีร่างกายแข็งแรง และอาจให้รางวัลถ้าเด็กทำได้ดี การให้รางวัล ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของเสมอไป เพียงแค่สายตาชื่นชมของคุณพ่อคุณแม่ อ้อมกอดอุ่นๆ ก็เป็นรางวัลสำหรับหนูแล้ว ในทางตรงข้ามหากพ่อแม่เลือกที่จะโกหกลูกว่าไม่ได้ไปหาหมอ ไม่ได้ฉีดยา แล้วสุดท้ายลูกถูกฉีดยา ลูกจะหมดความไว้วางใจในตัวพ่อแม่ ครั้งต่อไปที่จะต้องมาโรงพยาบาลอีก ก็จะไม่มีความยากลำบากแสนสาหัสเลยทีเดียว...



**ข้อสอง** ซักซ้อมกับลูกว่า เมื่อไปถึงโรงพยาบาลคุณหมอจะตรวจร่างกายหนู ต้องล้างมือ และเอาเครื่องมือ หรือหุฟ้งแตะตัวหนู (อาจแสดงท่าทางประกอบให้ลูกดู) คุณหมออาจต้องให้หนูอ้าปากกว้างๆ เพื่อตรวจคอ ตรวจฟัน เป็นต้น

**ข้อสาม** การเล่นเกมกับลูกเป็นหมอกับคนไข้ จะทำให้ลูกคุ้นเคย และทราบขั้นตอนไปพร้อมกัน

อาจมีของเล่นที่เป็นอุปกรณ์ทำเลียนแบบเครื่องมือแพทย์ ให้เด็กเล่นด้วย ก็จะยิ่งทำให้เด็กเข้าใจได้ง่ายขึ้น

**ข้อดี** การเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่ดีเวลาที่คุณ ไปพบหมอ ให้ลูกฟัง หรือการเล่านิทาน ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยในเด็ก หรือการไปหาหมอ ก็จะทำให้เด็กเข้าใจ และลดความกังวลเวลาที่จะต้องไปพบแพทย์

**ข้อห้า** หลีกเลี่ยงคำพูดที่เป็นการขู่เด็ก หรือให้เด็กรู้สึกว่าการมาพบหมอเป็นการถูกลงโทษ เช่น คำพูดดังกล่าวข้างต้น เด็กจะรู้สึกว่าเป็นเพราะคือจึงถูกหมอฉีดยา ถ้าร้องไห้หรือชนจะถูกหมอตีจริงๆ



ลองทำคุณนะคะ โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเป็นเด็กขี้กังวล การเตรียมตัวลูกที่ดีจะทำให้ปัญหาน้อยลงจริงๆ ค่ะ ถ้าลูกมีความคุ้นเคยกับการไปพบแพทย์ ให้ความร่วมมือไม่ร้องงอแงระหว่างตรวจร่างกาย ก็จะทำให้การตรวจรักษาของแพทย์ทำได้ง่ายขึ้น แต่ต้องสังเกตดูด้วยนะค่ะว่า เด็กบางคนไม่ต้องเตรียมนาน เพราะยิ่งคุณแม่เตรียมตัวให้มาก เด็กก็จะยิ่งกังวลมาก ถ้าเป็นแบบนี้ก็บอกเด็กสั้นๆ ใช้นั้นเลย ก็อาจจะลดความเครียดลงได้

แต่ถ้าคุณพยายามทำแล้วยังไม่สำเร็จ ก็อย่าได้กังวล โดยเฉพาะเด็กอายุ **1-3** ปี เนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กลัวคนแปลกหน้า และวิตกกังวลกับการแยกจากพ่อแม่อยู่แล้ว และก็มีเด็กบางกลุ่มที่มีนิสัยคุ้นเคยกับคนยาก และปรับตัวช้า ก็อาจจะยังร้องไห้อยู่ แต่ส่วนใหญ่แล้วคุณแม่หอบเด็กทุกคนจะคุ้นเคยกับเด็กที่ร้องไห้เวลาตรวจรักษาอยู่แล้วค่ะ

หมอชุลีพร