

Ayudar a su hijo a afrontar las extracciones de sangre



Cómo prepararse y qué llevar

Ayude a los niños de 3 años en adelante a prepararse antes de la cita. Dígales qué opciones tendrán y elabore un plan de afrontamiento (vea a continuación).

Hable con su hijo sobre la prueba. Podría decir algo como: Habrá un pequeño pellizco para obtener un poco de sangre. La sangre le dice al médico información importante sobre tu cuerpo. Mientras te sacan la sangre, podemos jugar con la tableta.

Vea este video con su hijo para ayudarlo a prepararse: <https://childrenswi.org/medical-care/laboratory-services>

Lleve de casa artículos para que se sienta cómodo, juguetes o actividades para usar durante la extracción de sangre

- Para los niños más pequeños: manta, peluche, libro, juguetes.
- Para los niños mayores y adolescentes: juguetes, artículos para manipular cuando se está inquieto, pelota antiestrés o para aplastar, tableta o teléfono.

Estas son algunas preguntas que puede hacer a la persona que va a extraer la sangre

- ¿Hay alguna forma de controlar el dolor de mi hijo hoy? (como un aerosol adormecedor)
- ¿Mi hijo puede sentarse en mi regazo?
- ¿Tiene algún juguete o libro con el que mi hijo pueda jugar para distraerlo?

Mi plan para afrontar la extracción de sangre	
Dónde sentarme: <input type="checkbox"/> Solo en una silla <input type="checkbox"/> En el regazo del cuidador	A dónde mirar: <input type="checkbox"/> Ver la extracción de sangre <input type="checkbox"/> Mirar hacia otro lado por mí mismo <input type="checkbox"/> Usar un libro para bloquear mi vista
Lo que hay que hacer: <input type="checkbox"/> Jugar con un juguete, una tableta o un teléfono <input type="checkbox"/> Apretar la pelota antiestrés o la mano <input type="checkbox"/> Contar o cantar <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Respirar profundamente <input type="checkbox"/> Sujetar un artículo con el que me sienta cómodo (manta, peluche)	Lo que quiero escuchar: <input type="checkbox"/> Que la gente me hable <input type="checkbox"/> Silencio, que no se hable <input type="checkbox"/> Que hable el cuidador o la familia solamente <input type="checkbox"/> Cuenta regresiva antes de pinchar <input type="checkbox"/> No hacer la cuenta regresiva <input type="checkbox"/> Decirme cada paso <input type="checkbox"/> Simplemente hazlo mientras juego

Cómo volver al laboratorio después de un momento difícil con una extracción de sangre

Utilice el juego del médico en casa. Los niños a menudo no tienen palabras para expresar grandes sentimientos. Ayude a su hijo a “representar” su experiencia. Pídale que finja que le saca la sangre a usted. También puede utilizar un peluche u otro juguete. Esto puede ayudarle a saber qué entiende y cómo se siente con la extracción de sangre.

Ayúdelo a prepararse antes del próximo análisis de sangre. Utilice el plan de afrontamiento anterior para elegir lo que mejor funciona para la próxima extracción de sangre. Usted puede decidir cuál es el mejor momento para hacerlo. Usted es quien mejor conoce a su hijo.

Confirme los sentimientos de su hijo. Hágale saber que puede decirle si le dio miedo o le dolió. Los sentimientos de su hijo son reales. Una frase útil es: “Está bien tener miedo, pero sé que puedes hacer cosas difíciles”.

Háblele acerca de por qué se necesita la sangre. Explíquelo que hacerlo no es una opción. Una forma sencilla de explicarlo es: “Tu sangre les dice a los médicos cómo está funcionando el interior de tu cuerpo”.

Luego hable sobre las opciones que su hijo puede tomar. Esto puede incluir: sentarse solo o con un cuidador, qué bandita quiere, con qué jugar y tal vez un incentivo después de hacer la prueba.

Hable de las formas de controlar el dolor

- Adormecer el dolor.
 - Pregunte al personal del laboratorio si tienen un aerosol para adormecer el área.
 - Coloque bolsas de hielo antes de la extracción de sangre.
 - Pregunte a su médico sobre el uso de EMLA en los sitios de extracción de sangre 30 minutos **antes** de llegar al laboratorio.
- Sostener un juguete que vibre, como Buzzy. Las vibraciones bloquean el dolor durante una extracción de sangre, una inyección o al colocar una vía intravenosa. Se puede encontrar en las instalaciones de CW Milwaukee, los laboratorios de CW en New Berlin, Mequon, Kenosha y Delafield. O puede llevar el suyo.
- Pedir que le hagan un torniquete (“banda apretada”) sobre la camisa o una toalla de papel.
- Hacer que su hijo respire profundamente y mantenga el brazo quieto y relajado.
- **Preguntar por un especialista en Vida Infantil** cuando esté en las instalaciones de Children's Milwaukee. Ellos pueden crear un plan de afrontamiento, ofrecer apoyo y proporcionar distracción durante la extracción de sangre.

Opciones de manejo del dolor para los niños que a menudo se someten a extracciones de sangre o inyecciones

Puede comprarlos en línea.

Buzzy

Las vibraciones bloquean el dolor durante una inyección, la colocación de una vía intravenosa o durante una extracción de sangre. Encuéntrelo en línea o visite la farmacia Skywalk.



ShotBlocker

Utiliza golpes firmes para sobrepasar la sensibilidad alrededor del lugar donde se producirá el pinchazo y confundir el cerebro. Esto disminuye el dolor.



Para obtener más información sobre salud y bienestar, consulte estos recursos:

- <https://kidshealth.org/ChildrensWi/en/parents/blood-test-types.html?ref=search>
- <https://kidshealth.org/ChildrensWi/en/parents>

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para obtener el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.