



UCSF Benioff Children's Hospitals

# 舒适承诺

我们承诺为每一个孩子的每一次治疗，  
尽我们所能预防和治疗针刺痛。

没有人愿意看到自己的孩子遭受痛楚。因此，无论您的孩子需要接种疫苗、抽血还是置入静脉导管，我们经验丰富、富有同情心的工作人员都会与您和您的孩子合作，使用适合您家人的简单止痛工具和技巧。

## 我们的舒缓工具库

我们使用的工具和使用方法因您孩子的发育年龄和偏好而异。您会在我们的网站上找到每一项的详细信息。



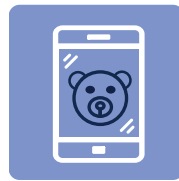
### 麻醉霜

让针刺过程减少痛苦



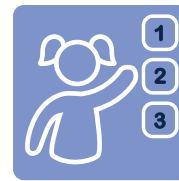
### 舒适的姿势

帮助儿童感到镇静和安全



### 分散注意力

将专注力集中在娱乐活动上



### 选择权

让患者得到一定的掌控感



### 哺乳和糖水

安抚和减少宝宝的痛楚



### 塑造回忆

以正向的方式构造体验

了解详情，请参阅  
[ucsfbenioffchildrens.org/  
comfort-promise](http://ucsfbenioffchildrens.org/comfort-promise)



日期 (Date): \_\_\_\_\_

姓名/代词 (Name/Pronouns): \_\_\_\_\_

出生日期 (Date of birth): \_\_\_\_\_

### 我的选择

- 无需信息 (No information)
- 需有限信息 (Limited information)
- 告诉我一切 (Tell me everything)
- 逐步解释 (Step-by-step explanations)
- 倒计时 (Count down)
- 我想陪同观看 (I want to watch)
- 竖起大拇指 = 准备就绪 (Thumbs up = ready)
- 大拇指向下 = 需要暂停休息 (Thumbs down = need a break)

### 我的应对计划

请填写并撕下右侧的应对卡，并在就诊时随身携带。



UCSF Benioff Children's Hospitals

## 额外建议

如果您想寻找更多方法帮助您的孩子应对针刺过程的疼痛和焦虑，请尝试以下辅助措施：

- 帮助您的孩子认识预期。解释这些治疗是为了他们身体健康所必需的。不要说不会疼。而是尝试去说明，“你可能会感觉到一点刺痛或压力，你可以用[孩子选择的分散注意力的物品]来舒缓。”
- 填写一张应对策略卡。让您的孩子指出他们想如何应对针刺过程。
- 给您的孩子安排一个职责。例如，让他们知道他们的职责是保持手臂静止不动或者是紧抓您的手。
- 让他们尝试深呼吸。鼓励您的孩子在扎针前平静地呼吸，并在针刺过程中通过用力呼气来“吹走疼痛”。



## 假如您的孩子需要额外辅助

如果我们提供的这些舒缓工具和技巧未能帮助您的孩子应对针刺痛，请与我们联系讨论其他选项。

### 这些选项可能包括：

- 游戏治疗
- 放松技巧
- 由我们的儿童医疗辅导师提供额外的准备和应对辅助
- 行为健康治疗
- 镇定药物



舒适承诺计划由Stad儿科疼痛护理、安宁疗护和整合治疗中心提供。

  
UCSF Benioff Children's Hospitals

12.2023-WF259983C

### 我的应对偏好

- 左臂 (Left arm)
- 右臂 (Right arm)
- 麻痹膏 (Numbing cream)
- 热敷 (Heat)
- 我自带的舒缓物件  
(My own comfort item)
- 想象与呼吸练习  
(Imagery/breathing exercises)
- 安抚抱姿 (列出偏好)  
(Comfort hold preferences):

### 我对分散注意力的偏好

- 减压球/指尖螺旋 (Stress ball/fidgets)
- 分散注意力卡片 (Distraction cards)
- 灯光旋转器 (Light spinner)
- 分散注意力的手机应用 (Distraction app)
- 吹泡泡 (Bubbles)
- 使用我的电子设备 (My own electronic device)
- 对话 (Conversation)
- 其他 (Other): \_\_\_\_\_

### 婴儿专用

- 包巾包裹 (Swaddle)
- 蔗糖 (糖水) (Sucrose)
- 哺乳 (Breastfeeding)
- 肌肤接触 (Skin to skin)
- 抚触治疗 (Therapeutic touch)
- 安抚抱姿 (列出偏好)  
(Comfort hold preferences): \_\_\_\_\_