

## Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να πάει στο γιατρό



Νέα έρευνα υποστηρίζει ότι

υπάρχει τρόπος να βοηθήσετε το παιδί σας να απαλλαγεί από το άγχος αλλά και από το φόβο του πόνου στο ιατρείο.

Κάθε γονιός που έχει ζήσει τις κραυγές του παιδιού του κάθε φορά που ο γιατρός προσπαθεί να το εξετάσει, να του κάνει εμβόλιο ή να του πάρει αίμα, ξέρει καλά πώς μια επίσκεψη στον παιδίατρο μπορεί να γίνει η πιο αγχωτική δοκιμασία.

Δεν είναι εύκολο να βλέπεις το παιδί σου να κλαίει, ακόμα κι αν ξέρεις ότι στην προκειμένη περίπτωση πρόκειται για το καλό του. Τι θα λέγατε, λοιπόν, αν γνωρίζατε ότι υπάρχει ένας πολύ απλός και εύκολος τρόπος να... απαλύνετε τον πόνο του;

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Αλμπέρτα διαπίστωσαν ότι η μουσική μπορεί να μειώσει ικανοποιητικά το άγχος και, κατ' επέκταση, την αντίληψη της αίσθησης του πόνου στα παιδιά όταν βρίσκονται σε ένα δωμάτιο ιατρείου ή νοσοκομείου.

Η συγκεκριμένη έρευνα βασίστηκε σε κλινικές δοκιμές συνολικά 42 παιδιών, ηλικίας 3-11 ετών, τα οποία βρέθηκαν για εμβόλιο στα Έκτακτα Περιστατικά του Παιδιατρικού Τμήματος στο Νοσοκομείο Παίδων «Stollery».

Στα μισά από αυτά, έβαλαν να παίζει μουσική την ώρα του εμβολιασμού, ενώ τα υπόλοιπα έκαναν το εμβόλιό τους χωρίς μουσική. Στη συνέχεια, οι ερευνητές ανέλυσαν το ποσοστό του άγχους που εκδήλωσαν τα παιδιά, το μέγεθος του πόνου, αλλά και τους καρδιακούς παλμούς τους.

«Διαπιστώσαμε μια αισθητή διαφορά στην αντίληψη του πόνου από τα παιδιά: Εκείνα που άκουγαν μουσική ένιωθαν πολύ λιγότερο πόνο μετά τον εμβολιασμό», εξηγεί η επικεφαλής της μελέτης, δρ. Λίζα Χάρτλινγκ.

Και προσθέτει: «Τα ευρήματά μας έχουν σπουδαία κλινική σημασία. Ενώ πρόκειται για μια απλή διαπίστωση, μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Το να ακούνε μουσική τα παιδιά κατά τη διάρκεια 'επώδυνων' ιατρικών πράξεων αποτελεί μια ανέξοδη και λειτουργική παρέμβαση σε οποιοδήποτε κλινικό περιβάλλον».

Και η αλήθεια είναι ότι τα συμπεράσματα αυτά έχουν αντίκρισμα. Όλοι μας γνωρίζουμε ότι η μουσική επηρεάζει θετικά τη διάθεσή μας, μας χαλαρώνει και μας ταξιδεύει. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι πολλές μέλλουσες μητέρες ετοιμάζουν τη δική τους λίστα με τα αγαπημένα μουσικά τους ακούσματα για την πολυαναμενόμενη ώρα του τοκετού!

*Από: Ζαχαρία Πηνελόπη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)