

8 วิธีรับมือเมื่อลูกนอนโรงพยาบาล ฉบับพ่อแม่สายตรง



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. วราลี ผดุงพรรค

เมื่อลูกเจ็บป่วยถึงขั้นต้องนอนโรงพยาบาล คุณพ่อคุณแม่ทุกคนย่อมกังวลไม่น้อย ทั้งความกังวลจากอาการเจ็บป่วยของลูก กังวลว่าลูกต้องรับมือกับอาการป่วยไข้ยังไง กังวลว่าลูกจะปรับตัวให้เข้ากับพื้นที่ที่ไม่คุ้นชินได้ไหม เพราะเมื่อเด็กๆ จำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาล จะเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งความเจ็บปวดทางกายอาจรักษาให้หายได้โดยแพทย์ แต่ความกังวลและความเครียดของลูกนั้นสามารถจัดการได้ด้วยความสตรองของคุณพ่อคุณแม่เท่านั้น โดยมีวิธีรับมือ ดังนี้

1. อธิบายการรักษาให้เข้าใจ

ลูกน้อยกับการมาหาหมอมักจะไม่ค่อยถูกกันอยู่แล้ว พอว่าต้องมาโรงพยาบาลส่วนใหญ่ก็จะไม่ยอมมา
งอแงเพราะรู้ว่ามาแล้วจะเจอกับอะไร ตรงจุดนี้คุณพ่อคุณแม่ควรอธิบายถึงเหตุผลของการมาโรงพยาบาล
การรักษาพยาบาล และข้อมูลต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น ลูกต้องมาโรงพยาบาลทำไม ระยะเวลาการรักษาตัว
ทำไมต้องฉีดยา ทำไมต้องกินยา เป็นต้น รวมทั้งไม่ปกปิดความจริง หรือโกหก
ให้ลูกได้เข้าใจเพื่อจะได้เตรียมใจกับสิ่งที่เขาจะได้พบเจอ และเกิดความพร้อมที่จะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

2. ลดความกลัว ความกังวลให้ลูก

ขนาดผู้ใหญ่สุดตรองอย่างเราเมื่อต้องมานอนโรงพยาบาลยังเสียขวัญและกังวลอยู่ไม่น้อยเลย
ความรู้สึกของลูกก็คงไม่ต่างกัน
แต่เราสามารถช่วยได้ด้วยการเล่านิทานเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือการนอนโรงพยาบาลว่าเป็นสิ่งปกติ
ที่เด็กต้องเจอ คอยปลอบประโลมด้วยคำพูดที่อ่อนโยนจะทำให้ลูกคลายความกลัว
และไม่ใช้คำพูดที่ไม่ดีในการขู่ลูกหรือพูดถึงโรงพยาบาลในลักษณะที่น่ากลัว ควรเล่าเรื่องโรงพยาบาลในด้านที่ดี
เล่าว่ามีคุณลุงหมอและคุณป้าหมอที่ใจดีจะมาช่วยทำให้หายเจ็บ แล้วจะได้กลับบ้านไวๆ ไปเล่นกับเพื่อนๆ
ไปเล่นของเล่นที่บ้าน

3. พร้อมตอบคำถามที่ลูกสงสัย

ด้วยความเป็นช่วงวัยที่กำลังเรียนรู้ อยากรู้ อยากเห็นในสิ่งต่างๆ
จึงเป็นเรื่องปกติที่เด็กจะชอบตั้งคำถามเมื่อไม่เข้าใจหรือพบเจอกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย
มาสอบถามคุณพ่อคุณแม่อยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างที่ถูกถามจึงควรตอบตามความเป็นจริง เช่น
จะออกจากโรงพยาบาลเมื่อไหร่ ฉีดยาเจ็บไหม พ่อแม่จะอยู่ด้วยไหม เป็นต้น ไม่ควรหงุดหงิด ไม่ตอบลูก
หรือโกหก เพราะการตอบตามความเป็นจริงจะเป็นการสร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจ
ความมั่นใจกับลูกที่มีต่อคุณพ่อคุณแม่ และต่อคุณหมอ

4. สร้างความคุ้นเคยในโรงพยาบาล

ที่จริงแล้วคุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างความคุ้นเคยโรงพยาบาลได้
ตั้งแต่ตอนก่อนมารับนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นช่วงที่มารับวัคซีน
มาตรวจสุขภาพตามนัดของคุณหมอ หรือแม่แต่เมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น เป็นหวัด
แล้วมาตรวจแผนกผู้ป่วยนอก โดยการชวนไปเดินในส่วนพื้นที่ต่างๆ ภายในโรงพยาบาล
ชวนลูกพูดคุยกับคุณพยาบาล หรืออธิบายบทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ที่กำลังปฏิบัติงาน เช่น การวัดไข้
การตรวจชีพจร เพื่อให้ชินและไม่กลัวกับสถานที่
เพราะเด็กจะเข้าใจกับสิ่งที่พบเจอด้วยตนเองมากกว่าการบอกเล่าเพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งชมเชย
และให้กำลังใจสม่ำเสมอ เช่น วันนี้หนูกลัวน้อยลง วันนี้หนูกล้าขึ้นบนที่ซึ่งน้ำหนักตัวเอง

เมื่ออยู่บ้านชวนลูกอ่านนิทานเกี่ยวกับการเจ็บป่วย เกี่ยวกับคุณหมอ รวมถึงการชวนเล่นบทบาทสมมติเป็นคุณไข้ เป็นคุณหมอผ่านอุปกรณ์ของเล่น หูฟัง อุปกรณ์ตรวจสอบสองหู ปรอทัวด์ไซ เข็มฉีดยาของเล่น เด็กๆ จะรู้สึกคุ้นเคยและสนุก

5. พ่อแม่อยู่เคียงข้างลูก

เวลาปกติส่วนใหญ่ลูกก็จะติดคุณพ่อคุณแม่อยู่แล้ว

พอเวลาป่วยไข้ลูกจึงต้องการคุณพ่อคุณแม่มากกว่าเดิมเป็นพิเศษ เนื่องจากเขาจะรับรู้ได้ว่าใครจะเป็นที่พึ่งให้ได้ ซึ่งก็หมายความว่า คุณพ่อคุณแม่เท่านั้นที่สามารถให้กำลังใจและเอาใจใส่ลูกได้อย่างที่เขาต้องการ ดังนั้นจึง **ควรอยู่กับลูกเสมอ คอยให้ความอบอุ่นใจกับเขา ไม่ปล่อยให้อยู่เพียงลำพัง** อย่าละเลยเวลาที่จะมาหาลูก เพราะมันคือความมั่นคงทางจิตใจที่ลูกต้องการอย่างยิ่งเวลาเจ็บป่วย หากไม่มีเวลาหรือติดงาน

ควรให้ญาติสนิทมาช่วยอยู่ดูแลแทน

ถ้าจะให้ดีควรจัดตารางเวลาสลับกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลลูกที่ป่วย

6. ของขึ้นโปรดและความปลอดภัยของลูกน้อย

นอกจากของใช้ต่างๆ ที่ต้องเตรียมแล้ว คุณพ่อคุณแม่สามารถเตรียมของใช้ขึ้นโปรดของลูกติดกระเป๋าไปด้วย เพราะเป็นอีกเทคนิคที่จะช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับสบายขึ้น เช่น หมอน ผ้าห่ม ตุ๊กตา ของเล่นส่วนตัว ผ้าเช็ดตัว นิทานก่อนนอนเรื่องโปรดมาด้วยระหว่างนอนโรงพยาบาลเพื่อให้ลูกอุ่นใจเหมือนอยู่ที่บ้าน รวมถึงได้มีเวลาผ่อนคลายจากความกังวลผ่านการเล่นของเล่น ฟังนิทาน

ด้านความปลอดภัยของเจ้าตัวน้อยก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการที่ไม่หยุดนิ่ง และสนใจเรียนรู้สิ่งรอบตัวตลอดเวลา เด็กนอน ต้องเป็นเตียงสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับเด็กทุกช่วงวัย ซึ่งกรงต้องแคบกว่าวกรอบศีรษะของเด็ก เพื่อป้องกันไม่ทำให้เด็กหลุดซี่เตียงตกลงไปได้ อย่างไรก็ตามห้องนอนที่โรงพยาบาล ยังถือเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ของลูก หอน้ำ เตียง ประตู ยังไม่คุ้นเคย คุณพ่อคุณแม่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษด้วย

7. สร้างความไว้วางใจ และให้ความร่วมมือกับทีมการรักษา

ซึ่งจะทำให้ทุกอย่างง่ายขึ้น เพราะเมื่อน้องๆ มานอนโรงพยาบาล อาจจะต้องเจอกับเหตุการณ์ เช่น เช็ดตัว รับประทานยา เจาะเลือด พยาบาล ดูดเสมหะ เป็นต้น เมื่อคุณพ่อคุณแม่มั่นใจและไว้วางใจ เด็กๆ จะรับรู้ได้ เด็กอาจจะร้องไห้เมื่อเจ็บที่ต้องเจาะเลือด ซึ่งเป็นเรื่องปกติ คุณพ่อคุณแม่คอยปลอบโยมดีกว่า การพูดเชิงลบ เช่น “ใครทำลูกพอ” “จะไปจัดการพี่พยาบาลเลย” เป็นต้น

8. ชวนลองสังเกตอาการตัวเอง

สื่อสารกับลูกตามความเป็นจริง เช่น

“วันนี้หนูตัวร้อนอยู่ลองสังเกตดูถ้าตัวหนูหายร้อนเมื่อไหร่คุณแม่ว่าคุณหมอน่าจะให้กลับบ้านได้นะ” หรือ
“วันนี้หนูยังอาเจียนอยู่มั้ย” “ยังถ่ายเป็นน้ำมัย” “ลองช่วยคุณแม่คิดว่าแข็งแรงพอกลับบ้านหรือยังนะคะ”
ซึ่งการทำแบบนี้สม่ำเสมอจะทำให้ลูกเข้าใจเหตุและผล งบประมาณน้อยลงมาก

การดูแลลูกเมื่อต้องนอนโรงพยาบาลไม่ใช่เรื่องยาก แค่เพียงอาศัยความเข้าใจ และเมื่อจัดการกับอารมณ์
ความเครียดของลูกแล้ว คุณพ่อคุณแม่หรือคนดูแลก็ต้องควบคุมสติและอารมณ์ของตนเองให้ดี

ไม่ควรแสดงความกังวลออกมาให้ลูกเห็น และคอยพูดกับลูกในเชิงบวกตลอดเวลาที่อยู่โรงพยาบาล
อยู่เคียงข้างลูก เพื่อให้ลูกได้มีกำลังใจในการรับการรักษาต่อไป และเมื่อครั้งต่อไป

หากลูกจำเป็นต้องนอนโรงพยาบาลอีก เด็กๆ จะเข้าใจเหตุและผล เริ่มคุ้นเคยกับคุณหมอ คุณพยาบาล
จนบางรายชอบมาหาคุณหมอ มานอนโรงพยาบาล เป็นประสบการณ์ที่ดีของลูกๆ ไปด้วย