



ЧЕК ЛИСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

ПІДГОТОВКА ДО ВІЗИТУ

Наша багаторічна практика підтверджує, що контакт можливий майже з кожною дитиною. Завдяки адаптивному прийому всі малюки почуваються комфортно та не бояться стоматологів.

Кількість сеансів адаптації, безумовно, вкрай індивідуальна. Це не хаотичне безсистемне проведення часу, а чітко намічена програма з подоланням кожного разу нового ступеня перепон і закріпленням отриманого позитивного досвіду. Дитина, до якої знайдено підхід, позбавляється страху перед стоматологом на все життя. Значить, і в дорослому віці вона/він звертатиметься до лікаря вчасно і буде легко переносити лікування зубів.

Шановні батьки, пам'ятайте! Дитина народжується без страху перед стоматологом, і ви не повинні у нього цей страх виробляти. Тому потрібно бути вкрай обережними у підборі слів при поясненні дитині про те, хто такий стоматолог і що він буде робити.



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

✓1. Приїжджайте до клініки за 20 хвилин до прийому. Це дозволить дитині познайомитись з новим місцем, пограти в ігровій кімнаті, відволіктися, а дорослим – оформити документи.

У нас у Multident для цього є велика ігрова кімната, яка допоможе дитині почуватися як у дитячому садочку, а не в медичній установі.

✓2. З дитиною повинен розмовляти той член сім'ї, який сам не боїться стоматолога. Прояв вголос переживань, погляд сповнений тривоги та співчуття, викликають у малюка паніку. Він починає думати, що якщо мама і тато з таким острахом ведуть його до лікаря лікувати зубки, значить попереду на нього чекає щось жахливе.

Ніколи не згадуйте при дитині ні про які неприємні сторони Вашого особистого досвіду спілкування зі стоматологом – такі розповіді відлякують дитину.

✓3. Розкажіть про візит до дитячого стоматолога, як про цікаву, але рядову подію – наприклад, як про знайомство з новими друзями. Підготовку необхідно розпочинати не більше ніж за 2 дні, щоб однолітки в дитячому садку (школі) не встигли поділитися досвідом лікування.



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

✓4. Називайте дитячого стоматолога на ім'я, пояснюйте: це лікар, який подивиться які красиві в тебе зубки та порахує їх. А також , якщо гарно будеш все показувати, зубна фея тобі передасть подаруночок.

✓5. Якщо можливо, виберайте ранковий час для першого візиту , щоб дитина не думала про це цілий день. До того ж, маленькі діти спокійніші вранці. Записувати дитину на прийом слід під час, коли вона зазвичай знаходиться в хорошому настрої-після їжі та сну. Крім того, після їжі знижується слиновиділення, що може значно спростити процес лікування.

✓6. Подивіться мультики про стоматолога. Зараз на YouTube безліч коротких дитячих мультиків , у яких розповідають та показують, що робить лікар, чому цього боятися не варто. Також програйте похід до стоматолога в домашніх умовах, порепетируйте як малюк відкриватиме ротик та показуватиме зубки.

Також у нас є сторінка в Instagram - [@multident.stomatology](https://www.instagram.com/multident.stomatology) , де ми показуємо як проходить лікування у дітей , і дитина на прикладі інших пацієнтів може подивитись як себе поведуть дітки у стоматолога.



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- ✓7. Візьміть з собою улюблену іграшку дитини. Перед тим як вас запросять до кабінету, нехай дитина відволічеться на іграшки, щоб трохи зняти страх, якщо він у нього є.
- ✓8. Подайте інформацію дитині у формі гри. Скажіть, що в роті живе злий мікроб, а добра фея/добрий чарівник/лікар стоматолог хочуть його вигнати, щоб він там нічого поганого не зробив зубчику і зуб не хворів. У цій ситуації ви не обманюєте дитину, тому що даєте їй зрозуміти, що лікар щось буде робити у ротику дитини, але й подаєте це все в легкій, приємній формі.
- ✓9. У жодному разі не говоріть дитині: «Та тільки подивляться 5 секунд і все». А якщо не все? І знадобиться чищення, лікування, знімки, герметизація, видалення тощо. Вийде, що дитина почуватиметься обдуреною. Що дуже погано вплине на подальшу комунікацію з лікарем.

Навпаки, постарайтеся вдома розповісти зрозумілими дитині словами про процес лікування. Постарайтеся при цьому не вживати слів «шприц», «укол», «свердло» тощо, що викликають хвилювання.



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

✓ 10. Не кажіть, щоб дитина «не боялася» чи «не буде боляче» або «треба буде потерпіти».

Думка, що відвідування дитячого стоматолога вимагає сміливості або може завдати болю, могла не спадати дитин в голову. А тепер прийде! До того ж діти часто не сприймають частинку «не». І натомість чують: «Боляче», «страшно».

Заборонені ФРАЗИ:

- Не бійся
- Потерпи
- Тобі нічого не будуть робити
- Боляче не буде
- Тільки зуб трошки посвердлять
- Тобі зроблять укол
- Я теж боюсь стоматолога



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

✓ 1. Не гнівайтесь на дитину, якщо вона не хоче співпрацювати зі стоматологом. Вона не зобов'язана! Ми – дорослі – розуміємо : треба йти до лікаря, бо заболить зуб, доведеться лікувати або видаляти, витратити час та гроші, а дитина не може цього зрозуміти.

Знайти підхід – завдання лікаря. В нашій клініці лікарі знають, на які слова краще замінити стоматологічні терміни, як спілкуватися на першому прийомі з дитиною так, щоб вона не боялася. Але є дітки, які морально не готові йти на контакт не при яких умовах, для таких дітей у нас теж є альтернативне лікування - у сні.

✓ 12. Не обіцяйте дорогого подарунка за похід до лікаря – дитина може подумати, що їй належить зробити щось дуже важке.

Наша зубна фея передає маленькі подаруночки діткам, які поміщаються в її будиночок.

Якщо хочете передати щось особливе, те чим дитина захоплюється, можете принести і перед прийомом передати це асистенту і ми передамо цей подаруночок як від зубної феї. Це буде дуже ефективно працювати для мотивації лікування в майбутньому.



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- ✓ 13. Ніколи не лякайте дитину «лікарем» якщо малюк відмовляється Вас слухатися (не хоче чистити зубки, їсть багато солодкого і т.д.). Тому що коли прийде час зустрічі зі стоматологом у дитини буде страх та недовіра до лікаря.
- ✓ 14. Якщо Ви хочете звернути увагу на ті чи інші особливості поведінки або здоров'я Вашої дитини, обговорити план і методи лікування, з'ясувати питання, що цікавлять Вас - це потрібно обговорити перед прийомом без присутності дитини. Дитина в цей час може гратися в ігровій кімнаті.
- ✓ 15. Якщо дитина протестує і не хоче сідати в крісло або відкривати ротик, то надайте можливість лікарю, як більш певній людині, самому домовитися з дитиною. Не намагайтеся керувати дитиною, не благайте, не залякуйте, не обіцяйте всі подарунки в світі, не намагайтеся заспокоювати дитину або брати участь в діалозі між дитиною і лікарем. Візьміть на себе роль спостерігача.



НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

✓ 16. Будьте готові до того, що лікар, обговоривши план і вартість лікування, попросить залишити його з дитиною наодинці та постарается наладити контакт.

В першу чергу, має бути завойована довіра дитини, як основа стабільної позитивної взаємодії. Нехай дитина познайомиться з лікарем, асистентом, обстановкою кабінету. Дізнається принцип роботи різних інструментів. Сам спробує ними управляти. Найголовніше це зберегти позитивні спогади про лікаря. І навіть якщо не вдалося зробити що-небудь з запланованого, йти від лікаря дитина повинна в гарному настрої, а не з почуттям провини, і відчуттям, що він поганий.



СПІВПРАЦЯ БАТЬКІВ І ДИТИНИ З ЛІКАРЕМ

ВАЖЛИВО!

Для нас найголовніше, це зберегти позитивні спогади про лікаря і лікування.

Розглянемо ситуацію, коли дитина негативно налаштована, а це ті випадки, коли : вона не бажає заходити в кабінет; не підпускає до себе лікаря; відмовляється сідати в крісло; не відкриває рот, не дозволяє робити анестезію, так що батьки і лікар не знаходять можливості вмовити його лікуватися. Про причини міркувати можна довго. Що робити зараз?

Спочатку може здатися, що це непорозуміння: дитина не розуміє, що користь, яку він отримає у багато разів більше, ніж неприємні відчуття під час лікування. Але потім стає зрозуміло, що його опір серйозно може ускладнити справу. Тому в першу чергу зупинимося і подумаємо про те: - як почуває себе дитина? Що з ним відбувається в даний момент?



СПІВПРАЦЯ БАТЬКІВ І ДИТИНИ З ЛІКАРЕМ

Може бути, дитина відчуває полегшення, тому що небезпека минула. Нерідко діти відчувають себе винними у тому, що відбувається: з одного боку вони хочуть догодити батькам, з іншого бояться лікуватися. У відповідь на агресію батьків і лікарів, дитина теж може злитися. Будь-який з цих варіантів може бути вірним і з'явиться який-небудь інший, тому:

- Заохочуйте дитину до розповіді Вам про його почуттях. Для цього підійдуть питання: Як справи? Як ти себе відчуваєш? Що з тобою?
- Називайте почуття дитини і пояснюйте йому, звідки вони виникли. Адже йому погано і він не знає чому, і коли це закінчиться.
- Нагадуйте, що переживання дитини нормальні.
- Говоріть дитині про свої почуття і вашому жалі про заподіяної йому болю (мається на увазі біль не тільки фізична, а й душевна).
- Будьте готові взагалі не говорити. Може бути, досить просто бути з дитиною.
- Не ставте питань про деталі лікування. Якщо дитина говорить про це - слухайте його.



ВИЗНАЧЕННЯ ПРИЧИНИ НЕБАЖАННЯ ДИТИНИ ЛІКУВАТИСЯ

Після того, як ви обидва заспокоїтеся, необхідно все обдумати і оцінити серйозність ситуації, відповівши для себе на наступні питання:

- Чи залежить така реакція від віку дитини?

Лікарі кажуть, що до 2-х років негативна реакція нормальна, фізіологічно обумовлена; від 3 до 6 зустрічається досить часто; після 7 років дитина навчиться контролювати свої емоції.

- Як дитина ставиться до лікарів взагалі?

Якщо дитина боїться всіх людей в медичній формі, то цілком ймовірно, що стоматологічне лікування буде також важко здійснити, як і все інше. Якщо до лікарів інших спеціалізацій дитина ставиться спокійно, значить, причини негативу треба шукати в особливостях стоматологічного лікування: інтимність, больові відчуття, велика кількість незрозумілих маніпуляцій, інструментів.



ВИЗНАЧЕННЯ ПРИЧИНИ НЕБАЖАННЯ ДИТИНИ ЛІКУВАТИСЯ

- Скільки разів дитина відмовлявся від лікування?

Одна справа, коли дитина в перший раз, прийшовши до стоматолога, видає негативну реакцію. Інша справа, коли третій, четвертий раз нічого не виходить. З кожним новим відмовою дитини від лікування шанси його вилікувати знижуються.

- Реакція дитини на лікування типова для нього або ви вперше бачили подібну істерику?

Якщо це типова реакція, ймовірно, що таким чином дитина найчастіше отримує бажане. Якщо така реакція вперше, можливо, що дитина дійсно сильно злякалася.

- Як поводиться дитина з іншими лікарями?

Можливо, що одного лікаря дитина дозволяє лікувати зуби, а іншому ні. Значить для нього важливо сталість, значить справа в стосунках, а не в страху.



ВИЗНАЧЕННЯ ПРИЧИНИ НЕБАЖАННЯ ДИТИНИ ЛІКУВАТИСЯ

- Як дитина лікувався раніше?

Якщо раніше він лікувався нормально. Подумайте, що сьогодні змінилося, може бути: складність діагнозу в зубі, нова клініка, прийом у іншого лікаря або новий асистент, невідповідний час, або в минулий раз дитина була з татом, а сьогодні прийшла без нього.

- Чи є гостра необхідність лікувати зуб?

Якщо зуб болить або руйнування значні (гостра біль), то звичайно, у вас немає часу чекати поки дитина звикне до обстановки лікування і лікаря, тоді можливо Ваш метод лікування це седация або медикаментозний сон. Але якщо є час на адаптацію, то цей шанс краще використовувати.



ЧОТИРИ ПОМИЛКОВО "ЯКЩО", НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ДИТИНУ

У малюків, природно, ще немає власної думки з якихось серйозних питань, але він дуже чуйно вловлює ваше ставлення до будь-якої проблеми, події, людині. Так що багато в чому від сім'ї залежить, як малюк буде сприймати лікарів і лікування.

- Якщо Ви болісно реагуєте на будь-який чих, то і дитина буде боятися вірусів і мікробів, постійно побоюватися заразитися і захворіти.

- Якщо дитина постійно чує розмови про погане самопочуття батьків і бабусь-дідусів, у нього з'являється відчуття неминучості хвороби, і як наслідок - страх перед лікарем, ліками та лікуванням.

- Якщо ви вважаєте лікаря ворогом, а не союзником, якщо лікар не викликає у вас довіри, навряд чи він сподобається крихітці.

- Якщо ви самі нервуєте (Наприклад, коли малюкові потрібно зробити щеплення або взяти кров з пальчика), то ваш стан відразу ж передається дитині. А вже якщо колись малюкові насильно була зроблена хвороблива процедура, і він цього не забув, не допоможуть ніякі вмовляння і чергові погрози.

**Шановні батьки, пам'ятайте! Дитина
народжується без страху перед стоматологом, і
ви не повинні у нього цей страх виробляти.**