

# ከባድ እና አጣዳፊ ሕመም

## ከቀዶ ጥገና ወይም ከህክምና ሂደት ህመምን ማስወገድ እና ማስታገስ

በተቻለ መጠን ህመምን ሙሉ ለሙሉ ለማስወገድ እና ለማስታገስ ከእርስዎ እና ከልጅዎ ጋር አብረን እንሰራለን።

ከባድ እና አጣዳፊ ሕመም ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በጊዜ ሂደት እየተሻሻለ ይሄዳል። የሚከተለው መረጃ ልጅዎ ከቀዶ ጥገና፣ ከጉዳት፣ ከህክምና ሂደት ወይም ከህክምናው የጎንዮሽ ጉዳቶች በኋላ የሚሰማውን ህመም እንዴት ማሻሻል እንደሚቻል ይገልጻል። ህመሙ በፍጹም ካልታከመ ወይም በቂ ህክምና ካልተደረገበት የአጭር እና የረጅም ጊዜ መዘዞች ሊኖሩት ይችላሉ። ውጤታማ የህመም መቆጣጠሪያ ልጅዎ በፍጥነት እንዲሻለው ይረዳዋል።

### ልጅ ህመምን እንዴት ያሳያል?

እያንዳንዱ ልጅ ለህመም የተለየ ምላሽ ይሰጣል። ልጆች ጸጥ ያሉ እና ጎቁ ያልሆኑ፣ ወይም እረፍት የሌላቸው እና በቀላሉ የሚበሳጩ ሊሆኑ ይችላሉ። የምግብ ፍላጎታቸውን ሊያጡ ወይም የእንቅልፍ ጊዜን ሊቀይሩ ይችላሉ።

ከልጅዎ የእድገት ደረጃ ጋር የሚዛመድ የህመም መለኪያ በመጠቀም የህመምን መጠን በየጊዜው እንለካለን። ለበለጠ መረጃ የኛን “የልጆችን ህመም መገምገም” የሚለውን መፅሃፍ በዚህ ድረገጽ ላይ [seattlechildrens.org/pdf/PE952AM.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE952AM.pdf) ይመልከቱ።

ልጆች የራሳቸውን ህመም ማሳወቃቸው አስፈላጊ ነው። የቱ ጋር እንደሚያምኑ፣ ምን ያህል እንደሚያምኑ፣ ምን ቢደረግ እንደሚሻላቸው ወይም እንደሚያባብሱ፣ እና ምን እንደሚሰማቸው እንዲገልጹ እንጠይቃቸዋለን።

### ህመምን ለማስወገድ እና ለማስታገስ ምን ማድረግ ይቻላል?

ግባችን በተቻለ መጠን ህመምን ማስወገድ ነው። ህመም ሊኖር እንደሚችል እና ለማስወገድ ምን መደረግ እንዳለበት ይጠይቁ። ህመም ለመከላከል ካልተቻለ የበለጠ ከባድ ከመሆኑ በፊት ቀደም ብሎ እንከብካቤ ማግኘት አለበት። ህመምን ቀደም ብሎ ማስታገስ ልጅዎን የበለጠ ምቹ እንዲሰማው ያደርገዋል፣ እንቅስቃሴን እና ብርታትን ይጨምራል እና ፈውስ ይሰጣል። በተጨማሪም ህመምን በጊዜ ማከም በአጠቃላይ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን መጠቀም ይቀንሳል።

ህመምን ለማከም መድሃኒት እና ሌሎች ስልቶችን እንጠቀማለን። ህመም ውስብስብ ስለሆነ እና የእያንዳንዱ ሰው ምላሽ የተለየ ስለሆነ ብዙውን ጊዜ ከአንድ በላይ ዘዴዎችን በተመሳሳይ ጊዜ መጠቀም ጥሩ ነው።

### መድሃኒቶች

በአግባቡ ጥቅም ላይ ከዋሉ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ውጤታማ ናቸው። የህመም ማስታገሻ መድሃኒት መጠን በልጅዎ ክብደት፣ ህመም እና ጤና ላይ የተመሰረተ ነው። ለቀላል ህመም የሚሰጠው መድሃኒት ብዙ ጊዜ በአፍ ነው። Acetaminophen (Tylenol) ወይም ibuprofen (Advil ወይም Motrin) ብዙውን ጊዜ ለዚህ ዓይነቱ ህመም ለማስታገስ ይጠቅማል። ከቀዶ ጥገና በኋላ ያለ ህመምን ጨምሮ ህመምን ለመቆጣጠር በደንብ ይሰራሉ።

#### የበለጠ ለመረዳት

- ከሰኞ እስከ አርብ ከ8 a.m. እስከ 5 p.m.፣ እባክዎን የእርስዎን የቀዶ ጥገና ባለሙያ ጽሕፈት ቤት ያግኙ።
- ከምሽቱ 5 ሰዓት በኋላ እና ቅዳሜ እና እሁድ፣ እባክዎን 206-987-2000 ላይ ይደውሉ እና ተረኛ የቀዶ ጥገና ሐኪምዎን ይጠይቁ።

#### ነፃ የአስተርጓሚ አገልግሎቶች

- በሆስፒታል ውስጥ ነርስዎን ይጠይቁ።
- ከሆስፒታሉ ውጭ ነጻ የቤተሰብ አስተርጓሚ አገልግሎት መስመርን፡ በስ.ቁ 1-866-583-1527 ይደውሉ። ማነጋገር የሚፈልጉትን ሰው ስም ለአስተርጓሚው ያስታውቁ።



ለመካከለኛ ወይም ለከባድ ሕመም: እንደ ሞርፊን (morphine) ወይም ኦክሲኮድን (oxycodone) የመሳሰሉት ጠንካራ የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን ልናዘዝ እንችላለን። መድሃኒቶችን በ IV በኩል ወይም ደግሞ ሕመምን በቀጥታ በሚያስተላልፉ ነርቮች አካባቢ በመውጋት መስጠት እንችላለን።

መድሃኒት በ IV በኩል መስጠትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት: “PCA: Patient Controlled Analgesia” የሚለውን ጽሑፋችን በ [seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf) ላይ ይመለከቱ።

ሕመምን በቀጥታ በሚያስተላልፉ ነርቮች አካባቢ መድሃኒት መስጠት የሚለውን መረጃ በተመለከተ የበለጠ ለማወቅ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ጽሑፎቻችንን ያንብቡ።

- “Regional Analgesia”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf)
- “Peripheral Nerve Catheters”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf)
- “Epidural Catheters”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf)

የመድሃኒት ጥምረት ብዙውን ጊዜ ሕመምን ለመከላከል እና ለማከም ያገለግላል።

ለልጅዎ በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን ለመወያየት ከእንክብካቤ ቡድንዎ ጋር አብሮ መስራት አስፈላጊ ነው። እንደ አሴታሚናፊን ወይም ibuprofen ያሉ የተለመዱ የሐኪም ወረቀት የማያስፈልጋቸው መድሃኒቶችም ከተወሰኑ የሐኪም ማዘዣዎች ወይም የሕክምና ሁኔታዎች ጋር ላይስማሙ ስለሚችሉ ጥንቃቄ መደረግ አለበት። ማንኛውንም አይነት መድሃኒት ለልጅዎ ከመስጠትዎ በፊት በመጀመሪያ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

**ሕመምን ለመከላከል እና ለማከም የሚረዱ ዘዴዎች ምሳሌዎች:**

- ቀጣይነት ላለው ሕመም የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት በየጊዜው መስጠት ጥሩ ነው። ከቀዶ ጥገና በኋላ የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት ብዙ ጊዜ በየተወሰነ ሰዓታት ይታዘዛል። ይህ መርሃ ግብር ልጅዎ ወደ ቤት ከሄደ በኋላ ለ 3 ወይም 4 ቀናት ሊቀጥል ይችላል። ይህም እንደ ሂደቱ እና እንደ ልጅዎ ልምድ ሊለያይ ይችላል።
- ለ IV ጅምር፣ የደም ምርመራዎች፣ ለመርፌዎች እና ለደም ስር ማግኛ(port access)፣ የመርፌ ሕመምን ለመቀነስ የማደንዘዣ ክሬም (LMX-4) ቀደም ብሎ በቆዳ ላይ ይደረጋል። ሌላው የአካባቢ ማደንዘዣ J-tip ሲሆን ይህም መርፌን ሳይጠቀሙ የሚያደነዝዙ መድሃኒቶችን በቆዳ በፍጥነት ለማድረስ የሚያስችል ዘዴ ነው።
- ማደንዘዣ (Sedation)፣ ከሕመም ማስታገሻ ጋር፣ ለአንዳንድ የሕክምና ሂደቶች ሊመከር ይችላል። ከልጅዎ እንክብካቤ ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

**ልጄ የሕመም ማስታገሻው ሱስ ይሆንበታል?**

በአግባቡ ከተሰጠ ህፃናት የሕመም ማስታገሻ ሱስ አይሆንባቸውም። ግባችን በተቻለ መጠን ትንሽ opioid በመጠቀም የልጅዎን ሕመም በበቂ ሁኔታ ማከም ነው። አልፎ አልፎ በሚታዩ ሁኔታዎች ህፃናት የረጅም ጊዜ ሕመም መቆጣጠር በሚያስፈልጋቸው ጊዜ ሰውነታቸው መድሃኒቱን ሊላመድ ይችላል (ምላሽ አይሰጥም) እና ተመሳሳይ የሕመም ማስታገሻ ለማግኘት ከፍተኛ መጠን ያለው የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት ያስፈልጋቸዋል። መድሃኒት መላመድ ከሱስ ወይም ከሥነ ልቦና ጥገኝነት ጋር አንድ አይነት አይደለም። ሰውነት እነዚህን መድሃኒቶች መውሰድ ስለሚለምድ ሕመሙ ሲሻሻል መድሃኒቱ በማስወገድ የሚከሰት የአለመመቻት ስሜት ለመከላከል መጠኑ ቀስ በቀስ ይቀንሳል።

**ሌሎች ስልቶች**

ከመድሃኒት በተጨማሪ ህመምን ለማስታገስ ሌሎች ጠቃሚ መንገዶች አሉ።

**የመቋቋሚያ ስልት:** የልጅዎን የመቋቋሚያ ስልት ይማሩ እና እቅድ ያዘጋጁ። አንዳንድ ልጆች ህመም ባላቸው ሁኔታዎች ውስጥ የተወሰነ ቁጥጥር እንዲኖራቸው መመልከት እና የሂደቱ አካል መሆን ይመርጣሉ። ለሌሎች ልጆች ትኩረታቸውን ከሁኔታው ወደሌላ በማዞር የተሻለ ይሆናሉ። በልጅዎ የመቋቋሚያ ስልት ላይ ማተኮርዎን ያረጋግጡ። ከእርስዎ ሊለያይ ይችላል።

**ትኩረትን መሰብ:** የልጅዎን ሀሳብ ተረት በመተረት ወይም ቲቪ ወይም ፊልም በማሳየት፣ አረፋ በመንፋት እና/ወይም የሚወዱትን መጽሐፍ በማንበብ ከህመሙ ትኩረታቸውን መውሰድ።

**የሚያጽናና ንክኪ:** ልጅዎን በተሻለ በሚጠቅም መንገድ ያፅናኑት። ልጅዎን ይያዙት፣ ይቀፉት፣ በልብስ ይጠቅልሉት፣ ይሹት(ማሳጅ)፣ ወይም በቀስታ ማንቀሳቀስ።

**በረዶ ወይም ሙቀት:** በረዶ በጨርቅ ተጠቅልሎ መጠቀም አንዳንድ በሽታዎችን ሊያቃልል እና ህመምን ሊቀንስ ይችላል። ሙቀት ለጡንቻ ህመም እና ለአጠቃላይ መዝናናት ይጠቅማል። ሞቃታማ የማይክሮዌቭ ቢንባጣ፣ የሞቀ ውሃ ጠርመሽ ወይም ሞቃታማ መታጠቢያን ይጠቀሙ።

**የማዝናናት ስልቶች:** ጥልቅ እና የተረጋጋ ትንፋሽ ይጠቀሙ ወይም የልጅ ህይወት ስፔሻሊስት፣ ነርስ ወይም ሌላ የጤና ባለሙያ የልጅዎን ጭንቀት፣ ማቅለሽለሽ እና ህመምን ለመቀነስ የሚረዱ የማዝናናት ዘዴዎችን እንዲያስተምሩ ይጠይቁ።

**ጡት ማጥባት ወይም የስኳር ውሃ (ሱክሮስ):** በህክምና ሂደት ላይ ህመምን ለመቀነስ ከ1 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት ጡት በማጥባት ወይም በዝግጅቱ ወቅት የስኳር ውሃ ሊሰጣቸው ይችላል።

**አቀማመጥ:** በማይመች ወይም በሚያሳምም የሕክምና ሂደት ወቅት ልጅን በጀርባው ቀጥ አድርገው አይያዙ፣ ይልቁን፡

- ልጅዎን ይቀፉ እና ከተቻለ ጡት ያጥቡ
- ታዳጊዎን ጭንዎ ላይ ያስቀምጡ
- ታላቅ ልጅዎ በታውን እንዲመርጥ ያድርጉ

**ዝግጅት:** እውነተኛ የሆነ ንግግር ይጠቀሙ እና ለልጅዎ “ሕመም የለውም” አትበሉት። ቴራፒዩቲክ ቲያትር እና የስነ-ጥበብ ቴራፒዎች በቋንቋ ላይ እምብዚያም የማይደገፉ እና ትኩረትን የሚሰርቁ እንዲሁም ለመቋቋም የሚያስችሉ ናቸው።

**ልጄን በህመም ወቅት እንዴት መርዳት እችላለሁ?**

ልጅዎን ይደግፉ፡ እንደ አሰልጣኝ ይሁኑ፣ ማጽናናትን ይስጡ እና ለልጅዎ እጩታ ለመስጠት የሚበጀውን ለማወቅ ያግዙ።

- ልጅዎ ህመም እንዴት እንደሚያሳይ እና የሚረዳ የሚመስልዎትን ለጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ይናገሩ።
- ልጅዎ ህመም ላይ እንደሆነ በማመን ወዲያውኑ ምላሽ ይስጡ።
- ልጅዎ የበለጠ ዘና እንዲል የሚያደርጉ አወንታዊ መንገዶች ላይ አጽንኦት ይስጡ። ልጅዎ የሚያስጨንቁ የህክምና ሂደቶችን እና ህመምን ለመቋቋም የሚያደርገውን ጥረት ይደግፉ፤ ህመማቸውን ለማስታገስ ሌሎች የሚያደርጉትን ይናገሩ።
- ልጅዎ ጭንቀትዎን ሊያውቅ እንደሚችል ያስታውሱ።
- በአሰቃቂ የህክምና ሂደት ወቅት ክፍሉን ለቆ መሄድ ምንም ችግር የለውም። ለመቆየት ከመረጡ፣ ልጅዎን በመደገፍ መሳተፍ የሚችሉበትን መንገዶች መጠየቅ ይችላሉ።

ልጅዎን በደንብ ያውቁታል። በልጅዎ ማገገም ላይ ንቁ ተሳትፎ እንዲያደርጉ እናበረታታዎታለን። ልጅዎ ህመም እንዴት እንደሚያሳይ እና ልጅዎን ለማጽናናት ምን እንደሚጠቅም ከእንክብካቤ ቡድንዎ ጋር ይነጋገሩ።

**ሌሎች የመረጃ ምንጮች ምንድን ናቸው?**

የልጅዎ ሕመም ማስታገሻ ካላገኘ ወይም ህመሙ ከተጠበቀው ጊዜ በላይ ከቀጠለ የልጅዎን ሐኪም ያነጋግሩ። በተጨማሪም፣ ስለሌሎች ምንጮች መረጃ ለማግኘት የልጅዎን እንክብካቤ ቡድን ያነጋግሩ። እነዚህም የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- የህመም መድሃኒት ክሊኒክ 206-987-1520
- የልጅ ህይወት ስፔሻሊስቶች 206-987-2037

**የታካሚዎች የመማሪያ መረጃ ምንጮች**

- Parents Speak Up about Pain የሚለውን ቪዲዮ [youtu.be/ICWLDEatTDg](https://youtu.be/ICWLDEatTDg)
- በ Seattle Children’s የቀዶ ጥገና ማዕከል በቀዶ ጥገና ቀንዎ ምን መጠበቅ እንዳለብዎት [seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child](https://seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child)
- የመርፌ ህመም እና ጭንቀትን መቀነስ [seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf)

**ጥያቄዎች?**

ህመምን ለማሻሻል ሁሉም የቡድን አባላት ከእርስዎ እና ከልጅዎ ጋር አጋር ሆነው ለመስራት ቆርጠዋል። በማንኛውም ጊዜ ጥያቄዎች ወይም ግብረመልስ ካሎት የእንክብካቤ ቡድንዎን ያሳውቁ።

# Acute Pain

## Prevent and relieve pain from a surgery or medical procedure

---

**We partner with you and your child to prevent and relieve pain as completely as possible.**

---

Acute pain is short-lasting and usually gets better over time. The following information describes how to improve the pain your child may feel after a surgery, injury, procedure, or side effects of treatment. There can be short- and long-term consequences when pain is not treated at all, or not treated enough. Effective pain control will help your child get better faster.

---

### How will my child show pain?

Every child reacts to pain differently. Children may be quiet and less active, or restless and easily upset. They may lose their appetite or change sleep patterns.

We regularly measure the intensity of pain by using a pain scale that matches the developmental level of your child. For more information read our handout “Assessing Children’s Pain” at [seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf).

It is best for children to report their own pain. We ask them to describe where it hurts, how much it hurts. Seattle Children’s offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare providers, what makes it better or worse, and what it feels like to them.

---

### What can be done to prevent and relieve pain?

Our goal is to prevent pain when possible. Ask if pain is to be expected and what will be done to prevent it. When pain is not prevented, it should be responded to early before it becomes more severe. Relieving pain early will make your child more comfortable, increase activity and strength, and promote healing. In addition, treating pain early leads to less use of pain medicines overall.

We use medicine and other strategies to treat pain. Because pain is complex and each person’s response is different, it is often best to use more than one method at the same time.

---

### Medicines

When used appropriately, pain medicines are safe and effective. The amount of pain medicine depends on your child’s weight, type of pain and health.

---

1 of 4

#### To Learn More

- Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., please contact your surgeon’s office.
- After 5 p.m. and on Saturday and Sunday, please call 206-987-2000 and ask for your surgeon’s on-call provider.

#### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



**Seattle Children’s**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Medicine for mild pain is most often given by mouth. Acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) are often used for this type of pain. They work very well to control pain, even pain after surgery.

For moderate or severe pain, we may prescribe a stronger type of pain medicine such as morphine or oxycodone. We may give medicines through an IV or directly near the nerves that carry the pain messages.

For more information about getting medicines through an IV, read our handout “PCA: Patient Controlled Analgesia” at [seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf).

For more information about getting medicines directly near the nerves that carry the pain messages, read our handouts below.

- “Regional Analgesia”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf)
- “Peripheral Nerve Catheters”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf)
- “Epidural Catheters”  
[seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf)

A combination of medicines is often used to prevent and treat pain.

It is important to work with your care team to discuss pain medicines that will work best for your child. Care must be taken, as even common over-the-counter medicines, such as acetaminophen or ibuprofen, can interact with certain prescriptions or medical conditions. Check with your healthcare provider first before giving any type of medicine to your child.

---

### Examples of methods for preventing and treating pain:

- For pain that is ongoing, it is best to give pain medicine regularly. After surgery, pain medicine often is ordered every few hours. This schedule may continue for 3 or 4 days after your child goes home, depending on the procedure and your child’s experience.
- For IV starts, blood tests, injections, and port access, numbing cream (LMX-4) can be put on the skin ahead of time to help reduce needle pain. Another topical anesthetic is J-tip, which is a system for quickly delivering numbing medicine through the skin without the use of needles.
- Sedation, along with pain relief, may be recommended for some procedures. Talk with your child’s care team.

---

### Will my child become addicted to pain medicine?

When given appropriately, children do not become addicted to pain medicine. Our goal is to adequately treat your child’s pain using as little opioid as possible. On the rare occasion when children need long-term pain control, their bodies may get used to the medicine (become tolerant) and need a higher dose of pain medicine to get the same pain relief. Tolerance is not the same thing as addiction, or psychological dependence. Because the body becomes used to having these medicines, when the pain improves, the dose is slowly reduced to prevent discomfort from withdrawal.

### Other strategies

In addition to medicine, there are other important ways to relieve pain.

**Coping style:** Learn your child's coping style and develop a plan. Some children prefer to watch and be a part of the process in order to have some control over painful situations. Other children do better with being distracted away from the situation. Make sure you focus on your child's style of coping it may differ from yours.

**Distraction:** Take attention away from the pain by guiding your child's imagination through storytelling or by watching TV or movies, blowing bubbles, and/or reading a favorite book.

**Comforting touch:** Comfort your child in ways that work best for them. Hold, cuddle, swaddle, massage, or rock your child.

**Ice or heat:** Using ice wrapped in cloth may ease some disease and procedure pain. Heat is useful for muscle pain and general relaxation.

Use a warm heated microwave beanbag, hot water bottle or warm bath.

**Relaxation techniques:** Use deep and steady breathing or ask a Child Life Specialist, nurse, or other health professional to teach your child relaxation techniques to help reduce anxiety, nausea, and pain.

**Breastfeeding or sugar water (sucrose):** To reduce pain during a procedure, infants less than 1 year can breastfeed or be given sugar water before and during the event.

**Positioning:** Never hold a child flat on their back during an uncomfortable or painful procedure, instead:

- Cradle your baby and breastfeed, if possible
- Sit your toddler on your lap
- Let your older child choose the position

**Preparation:** Use honest language and do not tell your child "It won't hurt." Therapeutic play and art therapies rely less on language and can provide distraction as well as promote coping.

---

### How can I help my child with pain?

Support your child; be a coach, provide comfort and help discover what works best to give your child relief.

- Talk your healthcare team about how your child shows pain and what seems to help.
- Believe that your child is hurting and respond right away.
- Emphasize the positive ways your child can become more relaxed. Support your child's efforts to cope with distressing procedures and pain; tell what others are doing to relieve their pain.
- Keep in mind that your child may sense your anxiety.
- It is OK to leave the room during a painful procedure. If you choose to stay, you may ask for ways to participate in supporting your child.

---

**You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Talk with your care team about how your child shows pain and what works to comfort your child.**

### What are some other resources?

If your child has unrelieved pain or pain continues longer than expected, contact your child's doctor. In addition, talk to your child's care team for information about other resources. These may include:

- Pain Medicine Clinic  
206-987-1520
- Child Life Specialists  
206-987-2037

---

### Patient education resources

- "Parents, Speak Up about Pain" video  
[youtu.be/ICWLDEatTDg](https://youtu.be/ICWLDEatTDg)
- "What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center"  
[seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child](https://seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child)
- "Reducing the Pain and Anxiety of Needles"  
[seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf)

---

### Questions?

All team members are committed to partner with you and your child to improve pain. Let your care team know if you have questions or feedback at any time.