

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW NA TEMAT SZCZEPIENIA DZIECI



PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO *

PRZED SZCZEPIENIEM

Stwórz plan.

Porozmawiaj z dzieckiem o szczepieniu.

- Młodsze dzieci poinformuj w dniu, w którym mają przyjąć szczepienie.
- Starsze dzieci powinny mieć więcej czasu na zadanie pytań. Omów z dzieckiem przebieg szczepienia, żeby czuło się pewnie.

Pomyśl, co możesz ze sobą zabrać, żeby odwrócić uwagę dziecka w poczekalni i podczas szczepienia:

- Weź nową zabawkę, grę, ulubioną maskotkę do ściskania albo odtwarzacz muzyki lub filmów.

Zapytaj lekarza o środki znieczulające, których można użyć przed szczepieniem.

Nie oszukuj.

- Jeśli dziecko zapyta, czy szczepienie boli, powiedz prawdę. Możesz powiedzieć: „Niektórzy czują małe ukłucie i nacisk. Jak będzie po wszystkim, to opowiesz mi, co czujesz”.
- Jeśli dziecko się boi, powiedz mu, że to w porządku. Niech wie, że ludzie denerwują się przed wizytą u lekarza i jest to zupełnie normalne. Zapewnij, że będziesz tuż obok i razem dacie sobie radę.
- Dziecko może zadać pytanie, na które nie będziesz znać odpowiedzi. Możesz wtedy przyznać się, że nie wiesz, ale zapytajcie kogoś na miejscu.

PODCZAS SZCZEPIENIA

Daj dziecku wybór.

Pozwól mu na podjęcie możliwie największej liczby decyzji:

- Chce patrzeć czy odwrócić głowę?
- Czy chce, żeby osoba robiąca zastrzyk liczyła do trzech?
- Chce siedzieć na kolanach czy samo?
- Chce słuchać muzyki albo oglądać film?
- Dzieci powyżej 10 r.ż.: Czy chce, żeby rodzic/opiekun był w gabinecie?

Staraj się zmniejszyć ból i lęk.

- Podczas szczepienia pozwól dziecku siedzieć. Dzieci w wieku od 2 do 3 lat można obejmować, gdy siedzą na kolanach.
- Wykonywanie innych czynności, takich jak puszczenie baniek, czytanie książeczki albo granie na telefonie, zmniejszy ból dziecka podczas zastrzyku.
- Staraj się nie mówić „wszystko w porządku” i nie podsuwaj fałszywych wyobrażeń, na przykład „*nic nie poczujesz*”. Nie skupiaj się na bólu.

Więcej istotnych informacji na kolejnej stronie

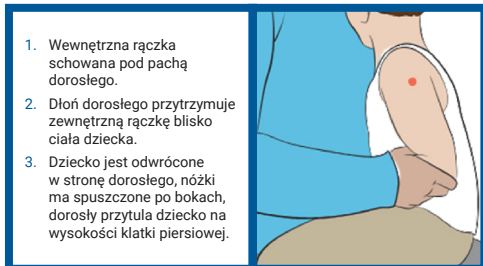


WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW NA TEMAT SZCZEPIENIA DZIECI

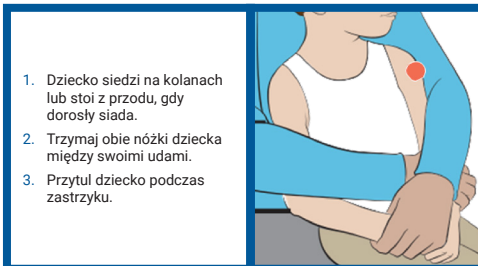


PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO *

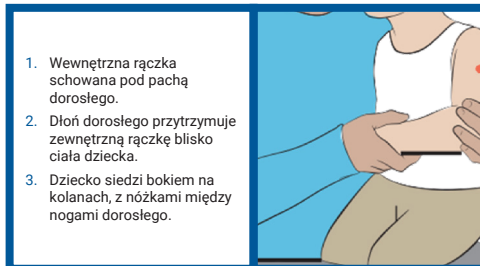
JAK OBEJMOWAĆ DZIECKO SIEDZĄCE NA KOLANACH



1. Wewnętrzna rączka schowana pod pachą dorosłego.
2. Dłoń dorosłego przytrzymuje zewnętrzną rączkę blisko ciała dziecka.
3. Dziecko jest odwrócone w stronę dorosłego, nogi ma spuszczone po bokach, dorosły przytula dziecko na wysokości klatki piersiowej.



1. Dziecko siedzi na kolanach lub stoi z przodu, gdy dorosły siada.
2. Trzymaj obie nogi dziecka między swoimi udami.
3. Przytul dziecko podczas zastrzyku.



1. Wewnętrzna rączka schowana pod pachą dorosłego.
2. Dłoń dorosłego przytrzymuje zewnętrzną rączkę blisko ciała dziecka.
3. Dziecko siedzi bokiem na kolanach, z nogami między nogami dorosłego.

PO SZCZEPIENIU

Pochwal dziecko i powiedz, że świetnie sobie poradziło. Możesz powiedzieć:

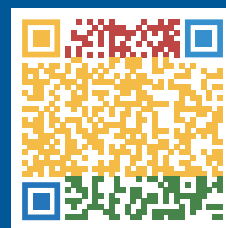
- „Dałaś sobie radę. Wiem, że bardzo się denerwowałaś”.
- „Jestem dumny, że powiedziałaś nam, jak się czujesz i siedziałaś spokojnie”.

Powiedz dziecku, że przez dzień albo dwa po szczepieniu może źle się czuć i może boleć je ramię. Oznacza to, że organizm przygotowuje się do obrony.

- Połóż na ramieniu dziecka czysty, chłodny ręcznik. Niech dziecko cały czas porusza ramieniem.
- Możesz podać lek przeciwbólowy dostępny bez recepty (paracetamol lub ibuprofen), pod warunkiem, że dziecko może przyjmować takie leki (w razie wątpliwości skonsultuj się ze świadczącym usługą zdrowotnych).

Chcesz uzyskać więcej informacji na temat postępowania w przypadku szczepień?

- Komfortowa pozycja podczas zabiegów pediatrycznych
rebrand.ly/ComfortingPositions
- Strategie radzenia sobie z bólem i szczepieniami u dzieci: podcast na temat strategii obronnych w psychice dzieci
rebrand.ly/CopingStrategies
- Rozproszenie uwagi jako pomoc podczas zabiegów medycznych u dzieci
rebrand.ly/DistractioAction
- Zwalczanie bólu u dzieci i dorosłych HELP
rebrand.ly/HELPkids
- Zmniejszanie bólu poszczepiennego u niemowląt
rebrand.ly/InfantVaccinePain
- Zmniejszanie bólu poszczepiennego u dzieci i nastolatków
rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens
- Materiały dla rodziców na temat ograniczania bólu
rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt
- Wideo w serwisie YouTube na temat ograniczania bólu
rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video
- Jak pomóc w zmniejszeniu bólu poszczepiennego u dzieci
rebrand.ly/ReduceImmunizationPain



Zeskanuj kod QR,
aby wejść w linki



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



Niniejsze wskazówki zostały zebrane przez interdyscyplinarny zespół pracowników służby zdrowia posiadających doświadczenie w leczeniu bólu u dzieci, pochodzących z wielu organizacji pediatrycznych, a ich opracowaniem zajęli się Komitet Nadzoru Planowania i Rozwoju Edukacji Pacjentów Rush University Medical Center. Zostały one wykorzystane za zgodą przez Wydział Zdrowia Publicznego miasta Chicago.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze są uważane za prawidłowe. W razie pytań dotyczących indywidualnych problemów zdrowotnych lub leczenia należy zwrócić się do świadczącym usługą.