



# आपको और आपके बच्चे के सुई के डर को दूर करने में मदद करने के लिए सुझाव और तरकीब



PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT  
CHICAGO \* CHICAGO \* CHICAGO \* CHICAGO \* CHICAGO \*

## टीकाकरण से पहले

### एक प्लान बनाएं

टीका लगवाने के बारे में अपने बच्चे से बात करें।

- छोटे बच्चों को उसी दिन टीके के बारे में बताएं।
- बड़े बच्चों को सवाल पूछने के लिए थोड़ा समय दें। उनके साथ टीके के प्लान के बारे में बात करें ताकि वे नियंत्रण में महसूस करें।

यह फैसला करें कि इंतजार करते समय और टीके के समय अपने बच्चे का ध्यान भटकाने के लिए क्या प्रस्तुत किया:

- एक नया खिलौना या खेल, समझने के लिए एक पसंदीदा खिलौना या संगीत सुनने या वीडियो देखने के लिए कुछ प्रस्तुत करें।

वैक्सीन लगाने वाले से सुन्न करने वाली दवाओं के बारे में पूछें, जो टीकाकरण से पहले उपयोग के लिए मिल सकती हैं

### सच बोलें

- यदि आपका बच्चा पूछता है कि क्या टीके से दर्द होगा, तो उन्हें सच बताएं। आप कह सकते हैं, "कुछ बच्चे कहते हैं, उन्हें एक छोटी सी चुटकी और कुछ दबाव जैसा लगता है। तुम मुझे बता सकते हो सुई लगाने के बाद तुमको कैसा महसूस हुआ।"
- अगर वे डरते हैं, तो उन्हें बताएं कि थोड़ा बहुत दर्द हो सकता है। उन्हें बताएं कि डॉक्टर को देखने से पहले कुछ लोग डर जाते हैं और ऐसा महसूस करना सामान्य बात है। उन्हें बताएं कि आप भी उनके साथ वहीं रहेंगे और उनके साथ ही टीका लगवाएंगे।
- आपका बच्चा आपसे सवाल पूछ सकता है जिसे आप नहीं जानते हैं कि कैसे उत्तर दिया जाए। तो यह कहना ठीक है कि आप नहीं जानते और आप वहां जाने पर पूछ सकते हैं।

## टीकाकरण के वक्त

### उन्हें एक विकल्प दें।

अपने बच्चे को ज्यादा से ज्यादा विकल्प चुनने दें:

- क्या वे देखना चाहते हैं या नहीं देखना चाहते हैं?
- क्या वे चाहते हैं कि प्रोवाइडर 3 तक गिनें?
- क्या वे आपकी गोद में बैठना चाहते हैं या अकेले?
- क्या वे संगीत सुनना या वीडियो देखना चाहते हैं?
- 10+ बच्चों के लिए: क्या वे चाहते हैं कि आप उनके साथ कमरे में रहें?

### दर्द और चिंता कम करें।

- अपने बच्चे को टीके के समय बैठने दें। 2 से 3 साल के बच्चों के लिए, आप उन्हें अपनी गोद में पकड़ सकते हैं, जब वे आपकी गोद में बैठे हों।
- सुई लगते समय कुछ और करने से आपके बच्चे का दर्द कम हो सकता है: जैसे बुलबुले उड़ाना, आई-स्पाई किताबें या सेलफोन गेम खेलना।
- कोशिश करें कि "तुम ठीक हो" जैसी बातें न कहें या "तुमको कुछ नहीं पता चलेगा" जैसे झूठे आइडिया न दें। दर्द पर ध्यान न दें।

दूसरी तरफ और भी महत्वपूर्ण जानकारी

# आपको और आपके बच्चे के सुई के डर को दूर करने में मदद करने के लिए सुझाव और तरकीब



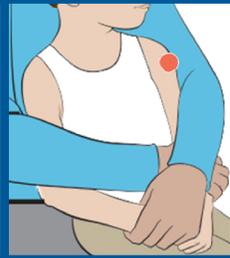
PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT  
CHICAGO \* CHICAGO \* CHICAGO \* CHICAGO \* CHICAGO \*

## आपकी गोद में बैठे हुए अपने बच्चे को कैसे पकड़ें

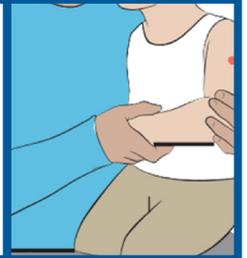
1. वयस्क की कांख के नीचे बच्चे का हाथ अंदर की ओर दबा हुआ है
2. वयस्क का हाथ बाहरी हाथ को बच्चे के शरीर के करीब रखता है
3. वयस्क के सामने पैर फैलाकर वयस्क की गोद में लेटा हुआ बच्चा और वयस्क बच्चे को छाती से लगा रहा है



1. बच्चा आपकी गोद में बैठता है या आपके बैठते ही आपके सामने खड़ा हो जाता है
2. बच्चे के दोनों पैरों को अपनी जाँघों के बीच पकड़ें
3. इंजेक्शन के दौरान अपने बच्चे को गले से लगाएं



1. वयस्क की कांख के नीचे बच्चे का हाथ अंदर की ओर दबा हुआ है
2. वयस्क का हाथ बाहरी हाथ को बच्चे के शरीर के करीब रखता है
3. बच्चे को गोद में बगल में रखा जाता है और बच्चे की टाँगें वयस्क की टाँगों के बीच रखी जाती हैं



## टीकाकरण के बाद

उनकी तारीफ करें और उन्हें बताएं कि उन्होंने कितना अच्छा किया। आप इस तरह की बातें कह सकते हैं:

- "तुमने यह किया। मुझे पता है कि तुम सच में इससे बहुत डरे हुए थे।"
- "मुझे तुम पर बहुत गर्व है, हमें यह बताने के लिए कि तुम्हें कैसा लग रहा है और इसे स्थिर रखने के लिए।"

उन्हें बताएं कि एक या दो दिन बाद तक हाथ में दर्द होना या तबीयत खराब होना सामान्य है। इसका मतलब है कि उनका शरीर खुद को बचाने के तरीके बना रहा है।

- उनकी बांह पर एक साफ, ठंडा धुला हुआ कपड़ा रखें। बांह को हिलाते व चलाते रहें।
- आप दर्द के लिए ओवर-द-काउंटर दवा (एसिटामिनोफेन या इबुप्रोफेन) केवल तभी दे सकते हैं, यदि आपका बच्चा ये दवाएं ले सकता है (यदि यह न पता हो तो अपने प्रोवाइडर से संपर्क करें)

## वैक्सीन प्रबंधन के बारे में अधिक जानना चाहते हैं?

- बाल चिकित्सा प्रक्रिया के लिए Comfort Positioning [rebrand.ly/ComfortingPositions](https://rebrand.ly/ComfortingPositions)
- बचपन के बचाव और दर्द से निपटने की रणनीतियाँ: The Coping Toolbox, एक बाल मनोविज्ञान पाँडकास्ट [rebrand.ly/CopingStrategies](https://rebrand.ly/CopingStrategies)
- चिकित्सा प्रक्रियाओं के दौरान, अपने बच्चे की मदद करने वाली चीजों को जानने के लिए [rebrand.ly/DistractionAction](https://rebrand.ly/DistractionAction)
- बच्चों और वयस्कों में दर्द को दूर करने में मदद करें [rebrand.ly/HELPkids](https://rebrand.ly/HELPkids)
- शिशुओं में वैक्सीन दर्द कम करें [rebrand.ly/InfantVaccinePain](https://rebrand.ly/InfantVaccinePain)
- बच्चों और किशोरों में वैक्सीन दर्द कम करें [rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens](https://rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens)
- यह माता-पिता के संसाधन को नुकसान नहीं पहुंचाता है [rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt](https://rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt)
- यह आपको नुकसान नहीं पहुंचाता YouTube वीडियो है [rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt\\_Video](https://rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video)
- आप अपने बच्चों के टीकाकरण दर्द को कम करने में कैसे मदद कर सकते हैं [rebrand.ly/ReduceImmunizationPain](https://rebrand.ly/ReduceImmunizationPain)



नुकसान नहीं  
पहुंचाता है



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



इन टिप्स को कई बाल चिकित्सा संगठनों से बच्चों के दर्द प्रबंधन में विशेषज्ञता वाले स्वास्थ्य देखभाल कुशल लोगों की एक बहुआयामी टीम द्वारा विकसित किया गया था, और Rush University Medical Center Patient Education Planning and Development Oversight Committee द्वारा तैयार किया गया था। इसे Chicago Department of Public Health द्वारा अनुमति के साथ फिर से तैयार किया गया था।

माना जाता है कि इस पत्रिका में दी गई जानकारी सही है; हालांकि, आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य चिंताओं या उपचारों से जुड़े सवाल आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रोवाइडर को रफ़र किया जाने चाहिए।