



팁과 요령

여러분과 자녀가

백신을 수월하게 접종하는 방법



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

접종 전

계획을 세우세요.

자녀와 백신을 맞는 것에 대한 이야기를 나누세요.

- 어린 자녀에게는 접종 당일에 얘기해주세요.
- 더 나이가 있는 자녀에게는 질문할 여유 시간을 주세요. 자녀 스스로 통제권이 있는 것처럼 느낄 수 있도록 백신 계획에 대해 이야기를 나누세요.

백신 접종 대기 시간과 접종 시 자녀의 관심을 돌릴 수 있는 것을 생각해보세요.

- 새로운 장난감이나 게임, 누를 수 있는 좋아하는 장난감, 아니면 음악을 듣거나 동영상을 볼 수 있는 기기도 좋습니다.

의료 제공자에게 백신 접종 전에 사용할 수 있는 마취제가 있는지 물어보세요.

솔직하게 이야기하세요.

- 자녀가 백신이 아픈지 물어본다면 솔직하게 답하세요. “어떤 아이들은 약간 꼬집는 것 같고 놀리는 듯한 느낌이 든다고 하거든. 맞고 나서 어떤 느낌이 드는지 말해주렴.”이라고 이야기할 수 있습니다.
- 겁을 낸다면 그런 감정을 느껴도 괜찮다고 이야기해주세요. 어떤 사람들은 의사를 만나기 전에 긴장하고, 이런 감정은 정상이라는 점을 알려주세요. 여러분이 항상 옆에 있으면서 자녀와 함께 견딜 것이라고 말해주세요.
- 자녀는 답하기가 애매한 질문을 할 수도 있습니다. 잘 알지 못한다고 답해도 괜찮으며, 이 질문은 진료할 때 물어볼 수 있습니다.

접종 시

자녀에게 선택권을 주세요.

자녀가 최대한 많은 선택을 할 수 있도록 해주세요.

- 주사 바늘을 보고 싶어 하냐 아니면 고개를 돌리길 원하냐?
- 의료 제공자가 3을 세어주기를 원하냐?
- 여러분의 무릎에 앉기를 원하냐 아니면 혼자 앉기를 원하냐?
- 음악을 듣거나 동영상을 시청하기를 원하냐?
- 10세 이상의 아동: 접종 시 여러분이 함께 있기를 원하냐?

통증과 불안을 잠재워주세요.

- 백신 접종 시 자녀가 똑바로 앉도록 해주세요. 2~3세의 아동은 무릎 위에 앉게 해주고 무릎 위에서 잡아줄 수 있습니다.
- 비눗방울 불기, 그림 찾기 책이나 휴대폰 게임 등 접종 중에 고통을 잠재울 수 있는 다른 활동을 하세요.
- “괜찮아” 또는 “아무것도 안느껴질거야” 같이 편의상 거짓말을 하지 마세요. 통증에 초점을 두지 마세요.

또 다른 중요 정보가 뒷면에 나와 있습니다

팁과 요령

여러분과 자녀가 백신을 수월하게 접종하는 방법



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



무릎 위에 앉은 자녀 잡아주기

<ol style="list-style-type: none"> 팔 안쪽은 어른의 겨드랑이 밑으로 붙여줍니다 어른의 손으로 아이의 몸과 가까운 바깥쪽 팔을 잡습니다 아이의 어른을 향해 무릎을 벌리고 올라앉고 어른은 아이를 가슴쪽으로 포옹하는 것처럼 안습니다 		<ol style="list-style-type: none"> 아이의 무릎에 앉거나 어른이 앉을 때 앞에 섭니다 아이의 다리 모두를 허벅지로 잡아줍니다 접종 시 아이를 안아줍니다 		<ol style="list-style-type: none"> 팔 안쪽은 어른의 겨드랑이 밑으로 붙여줍니다 어른의 손으로 아이의 몸과 가까운 바깥쪽 팔을 잡습니다 아이의 다리가 어른의 다리 사이에 있는 상태에서 자녀를 무릎 위에 옆쪽으로 앉게 합니다 	
---	--	--	--	--	--

접종 후

칭찬을 해주고 무엇을 잘 했는지 알려줍니다. 다음과 같이 이야기해줄 수 있습니다.

- “해냈네. 맞기 전에 긴장했었는데 말야.”
- “어떻게 느끼는지 얘기해주고 그렇게 가만히 있어줘서 너무 자랑스럽다.”

접종한 후 하루이틀 정도 팔이 아프거나 몸이 안좋을 수 있는 것은 정상이라고 이야기해주세요. 이는 아이들의 신체가 스스로를 보호하기 위해 작용하고 있음을 의미합니다.

- 깨끗하고 차가운 수건을 팔에 대줍니다. 팔을 계속 움직이거나 운동을 합니다.
- 자녀가 일반 진통제(아세트아미노펜 또는 이부프로펜)를 복용해도 되는 경우에만 이러한 약물을 줄 수 있습니다(확실하지 않은 경우 의료 제공자와 확인하세요)

백신 관리에 대해 더 많은 정보를 확인하고 싶으신가요?

- 소아과 시술에 편한 자세 rebrand.ly/ComfortingPositions
- 아동 접종과 통증에 대한 대처 전략: 대처 툴박스, 아동 심리 팟캐스트 rebrand.ly/CopingStrategies
- 의료 절차 중 자자녀에게 도움이 되는 관심 돌리기 rebrand.ly/DistractionAction
- 아동과 성인의 통증 감소 도움말 rebrand.ly/HELPkids
- 영아의 백신 통증 완화 rebrand.ly/InfantVaccinePain
- 아동과 10대 청소년의 백신 통증 완화 rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens
- 아프지 않아도 됩니다 부모용 리소스 rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt
- 아프지 않아도 됩니다 YouTube 영상 rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video
- 자녀의 백신 통증 완화에 도움이 되는 방법 rebrand.ly/ReduceImmunizationPain



QR 코드를 스캔해
링크에 접속하세요



이러한 팁은 여러 소아과 단체에 걸쳐 아동의 통증 관리에 전문 지식이 있는 다양한 분야의 의료 전문가팀에서 개발한 것으로 Rush University Medical Center 환자 교육 계획 및 개발 관리 위원회에서 제작한 것입니다. 이는 Chicago Department of Public Health에서 허가를 받고 다른 목적에 맞게 다시 제작했습니다.

이 브로셔에 나와 있는 정보는 정확하다고 판단되는 것이나, 개인의 건강 관련 우려 사항이나 치료에 대한 질문은 담당 의료 제공자에게 해야 합니다.