

# نصائح وتلميحات

تساعدك وطفلك

في التغلب على الوخز بالإبرة



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



## قبل الوخز بالإبرة

### ضعي خطة.

تحدثي مع طفلك عن تلقي اللقاح.

• أخبري طفلك الصغير بذلك في يوم تلقي اللقاح نفسه.

• امنحي طفلك الأكبر وقتًا كافيًا لطرح الأسئلة. تحدثي معهم عن خطة تلقي اللقاح حتى يشعروا بأنهم يسيطروا على زمام الأمور.

حددتي المتطلبات التي عليك إحضارها لإلهاء طفلك عند الانتظار وفي أثناء تلقي اللقاح:

• أحضري دمية أو لعبة جديدة أو لعبة يفضلها للضغط عليها أو جهازًا يستمع من خلاله إلى الموسيقى أو يشاهد مقاطع الفيديو عليه.

اسألي مقدم الرعاية الصحية عن أدوية التخدير التي قد تكون متاحة لاستخدامها قبل تلقي اللقاح

### تحلي بالأمانة.

• إذا سألك طفلك عما إذا كان اللقاح مؤلمًا أم لا، فأخبريه بالحقيقة. ويمكنك أن تجيبي عليه بقول "بعض الأطفال يشعرون بوخزة بسيطة وبعضهم يشعر بالضغط. ويمكنك إخباري بشعورك بعد الانتهاء."

• إذا كان طفلك يشعر بالخوف، فأخبريه بأن هذا الشعور طبيعي. وأخبريه أن بعض الأشخاص يشعرون بالتوتر قبل زيارة الطبيب، وهذا شعور طبيعي. وأخبريه أنك موجودة بجانبه وستغلبان على هذا الأمر معًا.

• قد يطرح عليك طفلك سؤالًا ربما تكونين غير واثقة من الإجابة عنه. لا بأس، يمكنك إخباره بأنك لا تعرفين، وأنه يمكنه طرح هذا السؤال عندما يحين دوره.

## خلال تلقي اللقاح

### امنحه حرية الاختيار.

امنحي طفلك فرصة الاختيار ضمن خيارات متعددة قدر الإمكان:

• هل يريد الجلوس على حرك أم الجلوس بمفرده؟

• هل يريد الجلوس على حرك أم الجلوس بمفرده؟

• هل يريد أن يطلب من مقدم خدمات الرعاية الصحية العد إلى الرقم 3 قبل البدء؟

• هل يريد الاستماع إلى الموسيقى أم مشاهدة فيديو؟

• بالنسبة للأطفال الأكبر من 10 سنوات: هل يريد أن تبقى بالغرفة معه؟

### قللي الشعور بالألم والتوتر.

• اجعلي طفلك يجلس خلال تلقي اللقاح. بالنسبة للأطفال في عمر من سنتين إلى ثلاث سنوات، يمكنك الإمساك به على حرك عندما يكون جالسًا على حرك.

• مارسي أي ألعاب أخرى معه لتقليل شعور طفلك بالألم خلال الوخز بالإبرة: نفخ الفقاعات أو لعبة أنا أتجسس أو لعبة الهاتف المحمول.

• لا تقولي له "إنك بخير"، أو لا تخبريه بأفكار غير صحيحة مثل أن تقولي له "لن تشعر بأي ألم". لا تركز على شعوره بالألم.

تتوفر معلومات أكثر أهمية في الجانب الآخر

# نصائح وتلميحات

تساعدك وطفلك

في التغلب على الوخز بالإبرة

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



## طريقة التحكم في طفلك عندما يجلس على ركبتيك



1. اطوي ذراعه أسفل الإبطين ليدبك
2. أمسكي بيديك ذراعه الأخرى مع وضعها قريبة من جسمه
3. اجعلي طفلك يجلس بشكل جانبي على حجرك مع وضع أرجل الطفل بين رجليك



1. اجلس طفلك على حجرك أو يقف مواجهًا لك بينما تجلسين
2. أمسكي أرجل طفلك جيدًا من خلال وضعهما بين فخذيك
3. عانقي طفلك في أثناء الوخز بالإبرة



1. اطوي ذراعه أسفل الإبطين ليدبك
2. أمسكي بيديك ذراعه الأخرى واجعلها قريبة من جسمه
3. اجلس طفلك في مواجهتك مع وضع رجليه على حجرك ومعانقته على صدرك

## بعد الوخز بالإبرة

امدحي طفلك وأخبريه بالأمور التي أحسن فيها التصرف. ويمكنك مثلًا أن تقولي له:

• "لقد اجتزت الأمر. أعرف أنك كنت متوترًا من ذلك."

• "أنا فخورة بك لإخبارنا بما تشعر به وبأنك كنت متماسكًا جدًا."

أخبريه بأنه من الطبيعي أن يشعر بالتهاب في ذراعه أو بالألم يستمر لمدة يوم أو يومين. ويعني ذلك أن جسمه يبدأ في حماية نفسه.

• ضعي قطعة من القماش نظيفة وباردة على ذراعه. واستمري في تحريك ذراعه أو تمرينه.

• يمكنك إعطاؤه دواء بدون وصفة طبية لتسكين الألم (الأسيتامينوفين أو أيبوبروفين) فقط إذا كان طفلك يستطيع تناول هذه الأدوية (استشيري مقدم خدمات الرعاية إذا لم تكوني متأكدة)

## هل تبحثين عن معلومات إضافية حول إدارة اللقاحات؟

• الجلوس في وضع مريح لاتخاذ إجراء طب الأطفال

[rebrand.ly/ComfortingPositions](https://rebrand.ly/ComfortingPositions)

• اتباع استراتيجيات التكيف عند تلقي اللقاحات للأطفال والتغلب على الشعور بالألم: مجموعة أدوات التكيف، مدونة صوتية لعلم نفس الأطفال

[rebrand.ly/CopingStrategies](https://rebrand.ly/CopingStrategies)

• استخدام ألعاب الإلهاء لمساعدة طفلك في أثناء الخضوع لأي إجراء طبي

[rebrand.ly/DistractonAction](https://rebrand.ly/DistractonAction)

• المساعدة في تخفيف الألم لدى الأطفال والكبار

[rebrand.ly/HELPkids](https://rebrand.ly/HELPkids)

• تقليل الشعور بالألم الناتج عن تلقي اللقاح لدى الأطفال الرضع

[rebrand.ly/InfantVaccinePain](https://rebrand.ly/InfantVaccinePain)

• تقليل الشعور بالألم الناتج عن تلقي اللقاح لدى الأطفال والمراهقين

[rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens](https://rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens)

• مورد "يجب ألا يشعر الوالدان بالألم"

[rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt](https://rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt)

• فيديو "يجب ألا يشعر الوالدان بالألم" على YouTube

[rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt\\_Video](https://rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video)

• الطريقة التي يمكنك اتباعها لمساعدتك في تقليل شعور طفلك بالألم عند تلقي اللقاحات

[rebrand.ly/ReduceImmunizationPain](https://rebrand.ly/ReduceImmunizationPain)



مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للحصول على الروابط



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



يجب أن تكون المعلومات الواردة في هذا الكتيب دقيقة، ومع ذلك يلزم استشارة مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أسئلة تتعلق بعلاجات أو مخاوف خاصة بصحتك.

تم وضع هذه التلميحات من قبل فريق متعدد التخصصات يضم مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الرعاية الصحية في علاج الأطفال لدى الأطفال من مختلف منظمات طب الأطفال، وأصدرتها Rush University Medical Center Patient Education and Development Oversight Committee Chicago Department of Public Health. وأصدرتها مديرية Health لأغراض أخرى بعد الحصول على تصريح بذلك.