

小提示与小技巧： 帮助您和您子女 战胜打针带来的恐惧



PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO ★ CHICAGO ★ CHICAGO ★ CHICAGO ★ CHICAGO ★

接种前

制定计划。

和您的子女讨论有关接种疫苗的问题。

- 在接种当天将此事告知您年龄较小的子女。
- 为年龄较大的子女提供更多的提问时间。与他们讨论接种疫苗的计划，使其放松。

确定好需要携带什么物品来分散子女在等待接种和接种疫苗期间的注意力：

- 可以带上新玩具或游戏、孩子最喜欢的按压玩具或能用于听音乐或看视频的电子产品。

向您的医疗保健提供者询问有关在接种疫苗前使用麻醉药物的可能性的问题。

坦诚布公。

- 如果您的子女问您注射疫苗是否疼痛，请实话实说。您可以说：“有的小孩会感觉到轻微疼痛和一点压迫感。你可以在接种完后告诉我你的感受。”
- 如果子女感到害怕，让他们明白自己的感受是正常的。告诉他们部分人在看医生前会感到紧张，但这种感觉十分正常。告诉子女您会陪在他们身边，你们将共同战胜恐惧。
- 您的子女可能会问您一些您不确定该如何回答的问题。您可以直接说“不知道”，让您子女在抵达接种站点时再次询问。

接种时

让子女自行选择。

尽量让您的子女作出多项选择：

- 他们想看接种过程还是想看向别的地方？
- 他们是否想让医疗保健提供者数到 3 后再接种？
- 他们是想坐在您的大腿上还是想自己坐？
- 他们想听音乐还是看视频？
- 对于年满 10 岁的儿童：他们是否希望您在房间里陪着他们？

缓解疼痛和焦虑。

- 让您的子女在接种疫苗时保持身体坐直。对于 2 至 3 岁的儿童，您可以抱着他们坐在您的大腿上。
- 接种时做点别的事情能缓解您子女的疼痛：吹泡泡、阅读“i-spy”系列书籍或玩手机游戏。
- 尽量不要说“你会没事的”之类的话，也不要传达“你不会有什么感觉的”之类的错误想法。不要总是将注意力放在疼痛之上。

更重要的信息请参阅背面



小贴士与小技巧： 帮助您和您子女 战胜打针带来的恐惧

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

子女坐在您大腿上时如何将其抱住

<ol style="list-style-type: none"> 1. 让子女的内侧手臂紧贴您的腋下 2. 用手搂住子女身体外侧的手臂 3. 让子女面向您、两腿跨坐在您大腿上，然后抱在胸前 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 让子女坐在您大腿上，或您坐下，让孩子站在您的面前 2. 用您的双腿夹住子女的双腿 3. 子女接种时将其抱住 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 让子女的内侧手臂紧贴您的腋下 2. 用手搂住子女身体外侧的手臂 3. 让孩子侧坐在您的大腿上，用您的双腿夹住孩子的双腿 	
---	--	--	--	--	--

接种后

表扬他们，让他们知道自己做得很好。您可以这样说：

- “我知道你当时特别紧张。但你依然战胜了恐惧。”
- “你跟我分享了你的感受，并且你表现得很镇定，我真为你感到骄傲。”

告诉他们，手臂酸痛或接种后在一两天内感到不适也是正常现象。这表示他们的身体正在建立防护机制。

- 在他们的手臂上放一条干净的凉毛巾。继续活动或按摩手臂。
- 您可以给子女服用非处方止痛药（对乙酰氨基酚或布洛芬），前提是他们可以服用此类药物（如若不确定，请与您的提供者进行确认）

想进一步了解有关疫苗管理的信息？

- 儿科程序的舒适抱姿 rebrand.ly/ComfortingPositions
- 儿童免疫接种和疼痛的安抚措施：The Coping Toolbox, a Child Psych Podcast rebrand.ly/CopingStrategies
- 在医疗程序中用于分散您子女注意力的方法 rebrand.ly/DistractAction
- 帮助儿童及成人消除疼痛 rebrand.ly/HELPkids
- 缓解疫苗接种给婴儿带来的疼痛 rebrand.ly/InfantVaccinePain
- 缓解疫苗接种给儿童和青少年带来的疼痛 rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens
- It Doesn't Have to Hurt Parent 相关资源 rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt
- It Doesn't Have to Hurt YouTube 相关视频 rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video
- 如何帮助缓解免疫接种给你子女带来的疼痛 rebrand.ly/ReduceImmunizationPain



扫描二维码
进入链接



这些小贴士由来自多个儿科组织、具有儿童疼痛管理领域专业知识的多学科医疗保健专业人员团队构思而成，最终由 Rush University Medical Center 患者教育规划与发展监督委员会 (Patient Education Planning and Development Oversight Committee) 汇总而成。芝加哥公共卫生部 (Chicago Department of Public Health) 获准对其进行改编。

本手册中包含的信息是准确的；但是，有关您个人健康问题或治疗的疑问，应咨询您的医疗保健提供者。