

كيفية تقليل ألم الأطفال الناجم عن التطعيم

لماذا يمثل الألم الناجم عن التطعيم مصدر قلق؟

اللقاحات تحمي الأطفال من الأمراض الخطيرة. ويشعر الأطفال بالألم من هذه التجربة. وقد يتسبب هذا الألم في خوف طفلك من الحقن بالإبر أو غيرها من الإجراءات الطبية.

ما الذي يمكنني فعله لتقليل ألم طفلي الناجم عن التطعيم؟

بعض الخطوات لتقليل الألم الناجم عن الحقن بالإبرة عند الأطفال الرضع:

1. احضني رضيعك وضميه إلى صدرك أثناء التطعيم.
2. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فعليك بإطعام طفلك قبل حقنه بالإبرة وأثناء ذلك وبعده.
3. حيث تعمل الرضاعة على تهدئة كل من الرضيع والأم وإراحتهما، كما يمكنها تقليل الألم الذي يشعر به الرضيع. أما إذا لم تكوني ترضعين، فمن الممكن إعطاء الماء المحلى بالسكر للرضع الأقل من 12 شهراً.
- لتحضير الماء المحلى بالسكر، قومي بمزج عبوة واحدة من السكر (ملء ملعقة شاي) مع 10 مليلتر من الماء (ملء ملعقة شاي). قومي بإعطاء هذا الشراب إلى طفلك الرضيع في كوب أو ملعقة أو باستخدام محقنة قبل أن يُحقن بالإبرة مباشرة، ثم تخلصي من الجزء غير المستعمل. لا تستخدم السكر في المنزل لتهدئة الأطفال الرضع المنزعجين أو المجهشين بالبكاء.
4. اسمح لطفلك بالرضاعة عند حقنه بالإبرة.

بعض الخطوات لتقليل الألم الناجم عن الحقن بالإبرة عند الأطفال الرضع والأطفال الأكبر سناً:

1. أخبري طفلك بشأن اللقاح.
 - اشرحي لطفلك ما سيحدث وما الذي سيُشعر به. لا تخبري طفلك بأن الحقنة لن تؤلمه. وبدلاً من ذلك قولي له أن الألم يستمر لفترة قصيرة ويبدو الأمر مثل "السعة" أو "وخزة" أو "ضغط".
 - يمكن إخبار الأطفال الذين هم في سن المدرسة بهذا الأمر في المنزل قبل زيارة الطبيب.
 - أخبري الأطفال الذين هم في بداية سن المشي وسن ما قبل المدرسة قبل أخذ اللقاح مباشرة.

أجيبني عن تساؤلات طفلك.

- لماذا أحتاج إلى اللقاح؟ ("المساعدتك في التمتع بصحة جيدة.")
- ماذا سيحدث؟ ("سيتم وضع الدواء في ذراعك عن طريق إبرة.")
- لماذا سأشعر؟ ("قد تشعر بوخزة أو لسعة بسيطة ستستمر لبضع ثوان.")

2. خططي للأشياء التي ستحضرينها في الزيارة.

قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب، ساعدي طفلك في اختيار الأغراض التي يجب إحضارها والتي تهمة (مثل اللعب، الكتب) وتوفر له الراحة (مثل الغطاء المفضل، الحيوان الدمية).

3. فكري في استخدام أدوية لتخدير الجلد.

- تتوفر ثلاثة منتجات في كندا بدون وصفة طبية: EMLA® (ليدوكاين-بريلوكاين)، أو Ametop® (أميثوكاين)، أو Maxilene® (ليبوسومال ليدوكاين). قد يستغرق الأمر من 30 إلى 60 دقيقة حتى يسري مفعول هذه المنتجات، وذلك وفقاً للعلامة التجارية.
- قبل استخدام أية أدوية، اقرئي المعلومات الواردة وتحدثي إلى الطبيب أو الصيدلي لمعرفة كيف وأين يتم استخدام الدواء والجرعة الواجب استخدامها.

4. اجعلي طفلك يجلس في وضع مستقيم عند أخذ اللقاح.

- احضني طفلك أو ضميه إلى صدرك لإشعاره بالراحة. لا تجعلي طفلك يرقد ممدداً.

صحيفة الوقائع

5. احتفظي بهدوءك عند حقن طفلك بالإبرة. يستطيع الطفل أن يشعر بشعورك بالقلق وهذا قد يزيد من خوفه. فكلما ازداد خوف الطفل قبل حقنه بالإبرة، ازداد الألم الذي قد يشعر به.

- تصرفي على طبيعتك: استخدمتي نبرة صوت عادية وابتسمي وتحلي بالهدوء. فبذلك، سيُشعر طفلك بأن كل شيء على ما يرام.
- تجنبي استخدام الكلمات التي يمكن أن تركز انتباه الطفل على الإبرة وتزيد من خوفه مثل: "سينتهي الأمر بسرعة وسوف تكون على ما يرام"، أو "أنا آسفة، إنه يجب عليك حوض ذلك"، أو "أعرف أن الأمر مؤلم".
- تحدثي عن الأمور التي يمكن أن تصرف انتباه طفلك بعيدًا عن حقنه بالإبرة. أشركي طفلك عند التحدث مع الطبيب أو الممرضة عن طريق مساعدته على تذكر:
 - نزهة إلى الحديقة؛
 - نشاط ممتع أو طريف تم في المنزل أو المدرسة؛
 - شيء تعلمه طفلك أو فعله وجعلك فخورة به؛ أو
 - حدث قادم أو زيارة قادمة يتحمس طفلك لهما.

6. اصرفي انتباه طفلك بعيدًا عن الإبرة بالأنشطة أو اللعب.

- يستطيع الأطفال: اللعب بإحدى اللعب، أو حيوان لعبة، أو كتاب ذي رسومات منبثقة، أو لعبة؛ أو الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة جهاز محمول أو فيلم.
- يستطيع الآباء: غناء أغنية مفضلة أو قراءة كتاب مفضل على مسمع الطفل الرضيع أو الذي في سن المشي أو في سن ما قبل المدرسة؛ أو التحدث عن الأمور التي تهم أو تسلي الطفل الأكبر سنًا.

7. اطلبي من طفلك أن يأخذ نفسًا عميقًا.

فالنفس العميق يقلل الألم الناجم عن الإبرة، كما يقلل من قلق الطفل أثناء التطعيم.

- يجب ممارسة العدّ والتنفس بعمق وببطء.
- قبل الحقن بالإبرة مباشرة، أحضري طاحونة هوائية ورقية أو نفاخة الحفلات أو زجاجة الفقاعات واطلبي من طفلك أن يأخذ نفسًا عميقًا ثم نفخه في إحدى هذه اللعب.
- أخبري الطفل الأكبر سنًا أن يأخذ نفسًا عميقًا في وقت حقنه بالإبرة، ونفخ "وخزة الإبرة بعيدًا".

8. امدحي طفلك وكافنيه.

- بعد حقن طفلك بالإبرة، أخبريه أنه أبلَى بلاءً حسنًا.
- إن التقدير الإيجابي والمكافآت التي تُعطى بعد الإجراء مثل الملصقات أو الشهادات تساعد الطفل على أن يشعر شعورًا طيبًا حيال المهارات التي تعلمها أثناء الإجراء.

9. أسيتامينوفين (مثل Tylenol®، Tempra®) أو إيبوبروفين (مثل Motrin®، Advil®)

- لا يوصى باستخدام هذه الأدوية قبل حقن طفلك بالإبرة.
- حيث يمكن استخدامها بعد ذلك لردود الأفعال الثانوية مثل الحمى أو سرعة الانفعال أو ألم الذراع.
- استخدم هذه الأدوية حسب إرشادات الطبيب.

لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بـ:

خط معلومات التطعيم بإدارة الصحة العامة بتورونتو (Toronto Public Health Immunization Information Line) على الرقم 416-392-1250.