

2010年6月

如何減少兒童免疫接種的疼痛

爲什麼關注免疫接種給孩子帶來的疼痛？

免疫接種預防您的孩子患上嚴重的疾病。大部分孩子接種疫苗時都感到疼痛，這可能導致您的孩子害怕打針或接受其他醫療程序。

我可以做什麼來減少孩子接種疫苗的疼痛？

紓緩嬰兒打針感到疼痛的步驟：

1. 在注射疫苗時，**把你的寶寶抱**在你的腿上。
2. 如果你餵哺母乳，在打針前、打針時和打針後餵哺您的**寶寶**。
母乳可紓緩嬰兒和母親的情緒，減少嬰兒的疼痛。
3. 如果您不是餵哺母乳，可以把糖水給不足**12個月**的嬰兒喝。
把一包（1茶匙）糖放入10毫升（2茶匙）的水內。在打針前用杯子、調羹或吸管給寶寶喝，把未喝完的部分丟棄。*在家不要使用糖來安撫哭鬧不安的嬰兒。*
4. 讓寶寶打針時吸吮糖水。

紓緩嬰兒及較大孩子打針感到疼痛的步驟：

1. 告訴您的孩子打針的情況
 - **向孩子說明打針是怎樣的及會有甚麼感覺**。不要告訴孩子打針不會感到疼痛。而是說，疼痛會持續很短的時間，打針的感覺就像戳刺或擠壓一樣。
 - 可以在看醫生前在家裡告訴學齡兒童。
 - 在打針前才告訴幼兒和學齡前兒童。

回答孩子的問題。

- 爲什麼我需要打針？（「爲了保障您的健康。」）
- 打針是怎樣的？（「以針筒把藥物注射在你的手臂上。」）
- 打針的感覺是怎樣的？（「你可能會感到幾秒鐘輕微的戳刺。」）

2. 想想帶什麼東西到醫務所

去醫務所前，幫助您的孩子挑選帶往醫務所的東西，(例如有趣的玩具、書籍)和令人感到舒服的物品，(例如心愛的毛毯、毛絨動物)。

3. 考慮使用藥物使皮膚麻木

- 加拿大有三種非處方藥物：EMLA[®] (lidocaine-prilocaine)、Ametop[®] (amethocaine) 或 Maxilene[®] (liposomal lidocaine)。視乎品牌，這些藥物需要30至60分鐘才能產生功效。
- 使用任何藥物前，請閱讀醫生或藥劑師提供的資料，向他們查詢如何使用藥物，塗在何處及使用的份量。

4. 讓孩子打針時坐直身子

- 抱著孩子，或把孩子抱在您的腿上，使他們感到舒服。不要把孩子平放。

5. **孩子打針時保持冷靜。**孩子會感到你的擔心，這可能會增加他或她的恐懼。如果孩子打針前愈害怕，他或她可能愈感到疼痛。
 - **表現平常：**使用平常的聲音，面帶微笑，表現從容。孩子會覺得一切正常。
 - **避免說一些話讓孩子的注意力集中在打針上，增加他或她的恐懼**，例如：「很快打完，你會沒事的」，「沒辦法你要打針」，或「我知道是會疼的。」
 - **談一些事情**分散孩子打針的注意力。讓孩子與醫生或護士一起談話，幫助他們記起：
 - 一次到公園遊玩；
 - 在家裡或在學校有趣的活動；
 - 他們所學或所做使你感到自豪的事情；或
 - 即將來到令孩子感到興奮的活動或遊覽。
6. **以活動或玩具分散孩子打針的注意力**
 - 孩子可以玩玩具、毛絨動物、立體書或遊戲，聽音樂或看手持式裝置或電影。
 - 父母可以向嬰兒、幼兒或學齡前孩子唱最喜愛的歌或讀最喜愛的書，或向年齡較大的孩子談論有趣或好笑的事情。
7. **讓孩子深呼吸**

打針時，深呼吸可減少孩子打針的疼痛，紓緩他們的情緒。

 - 慢慢地數算及深呼吸。
 - 在打針前，取出風車、派對響笛或一瓶氣泡，讓您的孩子深深的吸一口氣，把它吹起來。
 - 告訴年齡較大的孩子在打針時深呼吸，把「針刺的感覺吹出來。」
8. **表揚和獎勵孩子**
 - 打針後，告訴孩子他/她的表現很好。
 - 打針後，正面的肯定和獎勵，例如給孩子貼紙或證書，可幫助他們對他們在打針過程中學到的技巧感到自豪。
9. **Acetaminophen** (例如 Tylenol[®]、Tempra[®]) 或 **ibuprofen** (例如 Motrin[®]、Advil[®])
 - 孩子打針前不適宜使用這些藥物。
 - 這些藥物可以在打針後孩子出現輕微的反應時使用，例如發燒、煩躁或手臂疼痛。
 - 按照醫生的指示使用這些藥物。

查詢詳情，請聯絡：

多倫多公共衛生署免疫接種熱線 (Toronto Public Health Immunization Information Line)
416-392-1250。

第 2 頁

本資料單張與兒童醫院及多倫多大學聯合製作。