

چگونه می توان درد ناشی از تزریق واکسن را در کودکان کاهش داد

چرا درد ناشی از تزریق واکسن نگران کننده است؟

واکسیناسیون فرزند شما را در برابر امراض جدی محافظت می کند. اکثر کودکان درد را بر اثر تجربه واکسن زدن احساس می کنند. این درد ممکن است ترس از سوزن (آمپول زدن) یا سایر روشهای پزشکی را در فرزند شما ایجاد کند.

برای کاهش درد فرزندم بر اثر تزریق واکسن چه می توانم انجام دهم؟

مراحل کاهش درد آمپول در نوزادان:

1. در طول تزریق واکسن، نوزاد را نوازش و در آغوش بگیرید.
2. اگر نوزاد با شیر مادر تغذیه می شود در مراحل قبل، در طول واکسن زدن و بعد از آن به او شیر بدهید. تغذیه با شیر مادر باعث آرام شدن مادر و نوزاد هر دو می شود و درد نوزاد را کاهش می دهد.
3. اگر نوزاد با شیر مادر تغذیه نمی شود، آب مخلوط با شکر را می توان به نوزادان کمتر از 12 ماه خوراند. برای تهیه آب و شکر، یک بسته کوچک شکر (یک قاشق چایخوری) را با 10 میلی لیتر آب (2 قاشق چایخوری) مخلوط کنید. درست قبل از آمپول زدن آنرا با فنجان، قاشق، یا سرتنگ به نوزاد بدهید و بقیه را دور بریزید. در منزل برای فرونشاندن عصبانیت و گریه نوزادان از شکر استفاده نکنید.
4. هنگام تزریق واکسن نوزادتان را به مکیدن چیزی مشغول کنید.

مراحل کاهش درد تزریق در نوزادان و کودکان بزرگتر:

1. با کودک خود در باره واکسیناسیون صحبت کنید.
 - آنچه که اتفاق می افتد و نحوه احساس آنرا برای فرزند خود تشریح کنید. به او نگوئید که درد ندارد. در عوض بگوئید که دردش خیلی کوتاه مثل "نیش"، "ضربه کوچک" یا "فشردهگی کوتاه" است.
 - با کودکان سنین مدرسه می توانید در منزل قبل از ملاقات با دکتر صحبت کنید.
 - با کودکان نوپا و پیش دبستانی درست قبل از واکسن زدن صحبت کنید.

به سوالات فرزندتان جواب دهید.

- چرا باید واکسن بزنم؟ ("برای اینکه در سالم ماندن بتو کمک می کند.")
- چه اتفاقی خواهد افتاد؟ ("دارو از طریق یک سوزن به بازوی تو تزریق خواهد شد.")
- چه احساسی خواهم داشت؟ ("ممکن است احساس ضربه یا نیش کوچکی داشته باشی که چند ثانیه طول خواهد کشید.")

2. آنچه که باید به مطب دکتر بیاورید را برنامه ریزی کنید.

قبل از رفتن به مطب دکتر، به کودک خود کمک کنید تا وسایل جالب توجه خود را همراه بیاورد (مثل اسباب بازی یا کتاب) و وسایلی که باعث آرامش و راحتی او می شوند (مثل پتوی مورد علاقه اش یا حیوانات اسباب بازی پر شده از الیاف).

3. داروهای بی حس کننده پوست را در نظر داشته باشید.

- در کانادا سه محصول EMLA® (lidocaine-prilocaine)، Ametop® (amethocaine) یا Maxilene® (liposomal lidocaine) بدون نسخه در دسترس می باشند، که بر اساس مارک و ساخت آنها از 30 تا 60 دقیقه اثر می کنند.
- قبل از مصرف هر گونه دارو، اطلاعات مربوط به آنرا مطالعه و با دکتر یا دارو ساز خود صحبت کنید تا در مورد نحوه، زمان و مقدار مصرف آن آگاه شوید.

برگه اطلاعات

4. در هنگام تزریق واکسن، کودک را بحالت نشسته قرار دهید.
- کودکان خردسال را برای آرام کردن بغل یا نوازش کنید و آنها را درحالت صاف و خوابیده قرار ندهید.
5. شما نیز در هنگام تزریق واکسن کودک، آرامش خود را حفظ کنید. کودک می تواند احساس نگرانی شما را درک کند و این امر باعث افزایش ترس او خواهد شد. هر چقدر ترس کودک قبل از تزریق واکسن بیشتر شود، ممکن است درد بیشتری را احساس کند.
- خودتان باشید: با صدای عادی صحبت کنید، لبخند بزنید و آرام باشید. در اینصورت فرزند شما حس می کند که همه چیز بخوبی پیش می رود.
 - از بکار بردن کلماتیکه توجه طفل شما را بیشتر به آمپول جلب می کنند و به ترسش می افزایند خودداری کنید: مثل "خیلی زود تموم میشه و تو خوب خواهی شد"، "متاسفم که باید این را تحمل کنی"، یا "میدونم که درد داره".
 - در باره موضوعاتی صحبت کنید که حواس و توجه فرزند شما را از آمپول زدن پرت کنند. هنگام صحبت با دکتر یا پرستار فرزندان را نیز دخیل سازید تا موارد زیر را بخاطر بیاورد:
 - گردش تفریحی در پارک؛
 - تفریح یا انجام فعالیت های جالب در منزل یا مدرسه؛
 - کاری که فرزند شما یادگرفته یا انجام داده و باعث افتخار شما شده است؛
 - برنامه یا دیداری در آینده نزدیک که فرزند شما درمورد آن هیجان زده است.
6. با انجام فعالیتهایی و استفاده از اسباب بازی توجه و حواس فرزند خود را از آمپول زدن دور کنید.
- کودکان می توانند: با یک اسباب بازی، حیوان پرشده از الیاف، کتاب آموزش ساخت کارت پستال های سه بُعدی (pop-up books) یا یک گیم بازی کنند؛ به موزیک گوش دهند، به یک دستگاه دستی یا فیلم نگاه کنند.
 - والدین می توانند: برای نوزادان، کودکان نوپا یا پیش دبستانی آواز یا یک کتاب مورد علاقه اشان را بخوانند؛ یا با کودکان بزرگتر در باره موضوعات مورد علاقه یا سرگرمی آنها صحبت کنند.
7. از فرزند خود بخواهید نفس عمیق بکشد.
- نفس عمیق کشیدن درد ناشی از آمپول و نگرانی کودک را در هنگام واکسیناسیون کاهش می دهد.
- شمارش را تمرین و بطور عمیق و آهسته نفس بکشید.
 - درست قبل از آمپول زدن یک آسیاب بادی، فوت فوتک یا شیشه حباسبازی (در هوا) را به فرزند خود نشان دهید و از او بخواهید پس از یک نفس عمیق در آنها فوت کند.
 - به کودکان بزرگتر بگوئید در زمان آمپول زدن نفس عمیق بکشند، و "سوزش ناشی از سوزن را با بازدم بیرون دهند".
8. فرزند خود را تشویق و تحسین کنید.
- پس از آمپول زدن عملکرد فرزند خود را تشویق کنید.
 - قدردانی و پاداش مثبت پس از تزریق واکسن مثل دادن برچسب (استیکر) یا گواهینامه ی تشویق آمیز به کودک کمک می کند تا از آگاه شدن در باره مهارتهای خود در طول این تزریق احساس خوبی داشته باشد.
9. استامینوفن - Acetaminophen (مثل تایلنول - Tylenol® ، تمپرا - Tempra®) یا ایبوپروفن - ibuprofen (مثل مورتین - Motrin® ، ادویل - Advil®)
- مصرف این داروها قبلی از تزریق واکسن برای فرزند شما توصیه نمی شود.
 - این داروها رمی توان بعد از تزریق واکسن برای واکنش های جزئی مثل تب، بیقراری یا درد مصرف کرد.
 - این داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

برای اطلاعات بیشتر با تلفن اطلاعات واکسیناسیون بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health Immunization)
416-392-1250 (Information Line) تماس بگیرید.

تهیه شده با همکاری بیمارستان کودکان (The Hospital for Sick Children) و دانشگاه تورنتو (The University of Toronto)