

# Scheda informativa

Giugno 2010

## Come ridurre il dolore delle vaccinazioni nei bambini

### Perché ci si preoccupa del dolore delle vaccinazioni?

I vaccini proteggono il vostro bambino da gravi malattie. La maggior parte dei bambini sente dolore durante le vaccinazioni. Il dolore potrebbe far sviluppare al vostro bambino una paura delle vaccinazioni o di altre procedure mediche.

### Cosa posso fare per ridurre il dolore delle vaccinazioni del mio bambino?

*Modi per ridurre il dolore delle punture nei bambini piccoli:*

1. **Tenete il bimbo in braccio** durante la vaccinazione.
2. **Se allattate al seno, allattate il bimbo prima, durante e dopo la puntura.**  
L'allattamento al seno calma e rassicura sia il bimbo che la mamma e può ridurre il dolore.
3. **Se non allattate al seno, ai bambini sotto i 12 mesi si può dare acqua zuccherata.**  
Per prepararla, mescolate una bustina di zucchero (5 ml) con 10 ml d'acqua. Datela al vostro bimbo usando una tazza, un cucchiaino o una siringa subito prima della puntura e gettate via la parte inutilizzata. *NON usate zucchero a casa per calmare un bimbo arrabbiato o in lacrime.*
4. Lasciate che il vostro bimbo succhi quando gli fanno la puntura.

*Modi per ridurre il dolore delle punture nei bambini più grandicelli:*

#### 1. Parlate del vaccino col bambino.

- **Descrivete cose succederà e come si sentirà.** Non dite che la puntura non fa male. Dite che il dolore dura pochissimo e sembrerà una puntura d'insetto, un colpetto o un pizzico.
- Ai bambini in età scolare potete dirlo prima di andare dal medico.
- Ai bambini in età prescolare potete dirlo subito prima della vaccinazione.

#### Rispondete alle domande del bambino.

- Perché mi devo vaccinare? («Per evitare di ammalarti»).
- Cosa succederà? («Ti faranno una puntura di medicina nel braccio»).
- Cosa mi farà? («Sentirai un colpetto o una piccola puntura che durerà pochi secondi»).

#### 2. Decidete cosa portare alla visita.

Prima di andare dal medico, aiutate il vostro bambino a scegliere cose interessanti (giocattoli, libri) e rassicuranti (la sua coperta preferita, un peluche) da portarsi dietro.

#### 3. Prendete in considerazione l'uso di un anestetico locale.

- In Canada tre prodotti sono in vendita senza necessità di ricetta: EMLA<sup>®</sup> (lidocaina-prilocaina), Ametop<sup>®</sup> (ametocaina) e Maxilene<sup>®</sup> (lidocaina liposomica). I prodotti agiscono in 30 o 60 minuti, a seconda della marca.
- Prima di usare qualsiasi farmaco, leggete le avvertenze e parlate col medico o col farmacista per farvi dire come, dove e quanto farmaco applicare.

#### 4. Fate sedere il bambino durante la vaccinazione.

- Abbracciate o coccolate un bimbo piccolo. Non fatelo stendere.

Page 1 of 2

# Scheda informativa

5. **Mantenete la calma quando il bambino riceve la puntura.** I bambini percepiscono la vostra preoccupazione, e questo può spaventarli di più. Più impaurito è il bambino prima di ricevere un'iniezione, più dolore prova.
  - **Siate normali: usate il tono di voce abituale, sorridete e rilassatevi.** Il vostro bambino si renderà conto che va tutto bene.
  - **Evitate frasi che attirino l'attenzione del bambino sull'iniezione e lo spaventino** come: «Vedrai che passa subito e poi starai meglio», «Mi dispiace che tu debba passare tutto questo» o «Lo so che fa male».
  - **Parlate di cose** che distraggano il bambino dall'iniezione. **Coinvolgete il bambino** quando parlate col medico o l'infermiere aiutandolo a ricordare:
    - una passeggiata al parco;
    - un'attività divertente o interessante svolta a casa o a scuola;
    - una cosa che ha imparato o di cui andare fieri; oppure
    - un avvenimento o una visita ai quali non vede l'ora di partecipare.
6. **Distraete il bambino dall'iniezione con altre attività o giochi.**
  - **I bambini possono:** giocare con un giocattolo, un peluche, un libretto, o un altro gioco; ascoltare musica o guardare un film o altro su un apparecchio portatile.
  - **I genitori possono:** cantare una canzoncina o leggere un libro a un poppante o a un bimbo piccolo o parlarci di cose divertenti o interessanti a un bambino più grandicello.
7. **Dite al bambino di fare un respiro profondo.**

Respirare profondamente riduce il dolore dell'iniezione e l'agitazione del bimbo.

  - Esercitate il bambino a contare e respirare profondamente e lentamente.
  - Subito prima dell'iniezione, tirate fuori una girandola, una trombetta da party o una bottiglietta di bolle di sapone e dite al bambino da fare un bel respiro e soffiare.
  - Dite al bambino più grandicello di respirare profondamente quando viene fatta l'iniezione e soffiare via "la puntura dell'ago".
8. **Lodate e ricompensate il bambino.**
  - Dopo l'iniezione, dite al bambino che è stato bravo.
  - Lodi e premi dopo la procedura, come per esempio adesivi o certificati, rendono il bambino fiero delle cose che ha imparato.
9. **Acetaminofene** (ad esempio Tylenol<sup>®</sup> o Tempra<sup>®</sup>) e **ibuprofene** (ad esempio Motrin<sup>®</sup> o Advil<sup>®</sup>)
  - Questi farmaci non servono *prima* che il bambino riceva un'iniezione.
  - Posso essere usati *dopo* per reazioni minori come febbre, irritabilità o dolore al braccio.
  - Usate questi medicinali secondo le indicazioni del medico.

## Per maggiori informazioni contattate:

Linea informativa sulle vaccinazioni del Settore Igiene Pubblica di Toronto al 416-392-1250.