

사실 자료

2010년 6월

아이들 예방접종의 통증을 줄이는 법

예방접종의 통증이 왜 걱정거리입니까?

백신들은 아이들을 심각한 질병들로부터 보호합니다. 대부분의 아이들이 예방접종에서 통증을 느낍니다. 통증은 아이들에게 주사나 다른 의료 과정들에 대한 두려움을 키우는 원인이 될 수 있습니다.

우리 아이가 예방접종을 받아서 생기는 통증을 줄이기 위해 내가 할 수 있는 것이 무엇입니까?

아이들에게 주사의 통증을 줄이는 단계:

1. 접종할 때 아기를 무릎에 놓고 껴안아 주십시오.
2. 모유 수유를 하고 있으면, 주사 맞기 전, 과정, 후에 젖을 먹이십시오.
모유 수유는 아기와 엄마 양 쪽을 다 진정시키고 편안하게 해 줍니다.
3. 모유 수유를 하고 있지 않다면, 12개월 미만의 아기에게 설탕물을 줄 수 있습니다.
설탕물을 만들려면, 10 밀리리터(두 차순갈)의 물에 설탕 한봉지(한 차순갈)를 타십시오. 주사 맞기 직전에 컵이나 순갈이나 주입기로 아기에게 먹이고, 남은 것은 버리십시오. 짜증을 내거나 우는 아기를 달래려고 집에서 설탕을 사용하지 마십시오.
4. 주사 맞는 중에 아기가 빠는 것을 그대로 두십시오.

아기와 나이가 더 많은 아동의 주사 통증을 줄이는 단계들 :

1. 아이에게 백신에 관해 이야기하십시오.
 - 무슨 일이 있을 것이고 어떻게 느끼게 될 것인지 설명하십시오. 아이에게 아프지 않을 거라고 말하지 마십시오. 그 대신, 통증이 잠깐 동안 있을 것이고 “따끔하거나”, “찌르거나”, “짜내는” 것 같이 느껴진다고 말하십시오.
 - 학령기 아동들에게는 의사에게 가기 전에 집에서 말해줄 수 있습니다.
 - 걷기 시작하는 아기들이나 학령 전 아이들에게는 주사 맞기 바로 전에 이야기해 주십시오.

아이들의 질문에 대답을 해 주십시오.

- 예방접종이 왜 필요해요? (“네가 건강하게 지내기 위해서란다.”)
- 무슨 일이 있을 건데요? (“주사기로 너의 팔 속에 약을 넣을 거란다.”)
- 어떻게 느껴질 건데요? (“찌르거나 약간 따끔한 느낌이 잠깐 동안 있을거란다.”)

2. 예방접종을 받으러 갈 때 무엇을 가져갈지 계획하십시오.

의사에게 가기 전에, 재미 있는 물건들(장난감, 책 등)과 편안하게 해주는 물건들(좋아하는 담요, 봉제 동물 인형 등)을 아이가 고르도록 해주십시오.

3. 피부의 감각을 둔하게 하는 약의 사용을 고려하십시오.

- 캐나다에서 처방 없이 살 수 있는 제품 세 가지가 나와 있습니다: EMLA® (lidocaine-prilocaine), Ametop® (amethocaine), 또는 Maxilene® (liposomal lidocaine) 입니다. 효과가 나타나려면 상표에 따라서 30분에서 60분이 걸립니다.
- 어떻게, 어디서, 어느 정도의 양을 적용해야 하는지 알 수 있도록, 어떤 약이든지 사용하기 전에, 나와있는 사용법을 읽고 의사나 약사와 상의하십시오.

4. 백신을 맞을 때 아이가 똑바로 앉아 있도록 하십시오.

- 안심하도록 어린 아이들을 포옹하거나 꼭 껴안아 주십시오. 아이를 놓치지 마십시오.

사실 자료

5. **아이가 주사맞을 때 침착한 태도를 가지십시오.** 아이는 당신이 걱정하고 있다는 것을 느낄 수 있고 아이의 두려움을 증가시킬 수 있습니다. 주사를 맞기 전에 아이가 많이 두려워할 수록, 통증을 더 많이 느끼게 될 수 있습니다.

- **평소대로 행동하십시오 :** 정상 시의 목소리, 미소를 유지하고 긴장을 푸십시오. 모든 것이 정상이라고 아이가 느낄 것입니다.
- **아이가 주사에 주의를 집중하게 하고 두려움을 증가시키는 말들을 피하십시오.** 다음과 같은 것들입니다: “금방 끝날 거고 괜찮을 거야”, “네가 이런 일을 겪게 해서 미안해”, 또는 “이게 아픈 거 내가 알아.”
- 주사를 맞는 것으로부터 아이의 주의를 돌리게 하는 것들에 대해서 이야기하십시오. 의사나 간호사와 이야기할 때 아이가 있다는 것을 기억하도록 하여 **아이를 대화에 끌어 들이십시오:**
 - 공원에 놀러갔던 일;
 - 집이나 학교에서 재미있었던 일이나 흥미로운 활동;
 - 아이가 배운 거나 행동한 어떤 것에 당신이 자랑스러웠던 것; 또는
 - 아이가 잔뜩 기대하고 있는 앞으로 있을 행사나 방문

6. **활동이나 장난감으로 아이의 관심을 주사로부터 멀어지게 하십시오.**

- **아이들이 할 수 있는 것:** 장난감, 봉제 동물, 튀어 나오는 책, 게임 등을 가지고 놀기; 음악 듣기 또는 손으로 잡는 고안물이나 영화를 보기
- **부모가 할 수 있는 것:** 갓난 아기, 걷기 시작하는 아기 또는 학령 전 아이가 좋아하는 노래를 불러 주거나, 좋아하는 책을 읽어주십시오; 좀 더 나이든 아이에게는 흥미있어 하거나 재미있어 하는 것들에 대해 이야기하십시오.

7. **깊게 숨을 들이쉬라고 아이에게 요청하십시오.**

깊게 숨을 쉬면 예방접종을 하는 동안 주사의 통증과 아이의 고통을 줄여줍니다.

- 숫자 세기를 하면서 숨을 깊고 천천히 쉬는 것을 연습하십시오.
- 주사 맞기 직전에 바람개비나 파티 불개 또는 비누방울 병을 꺼내어, 아이가 깊은 숨을 쉬고서 이런 것을 불어보라고 하십시오.
- 좀 더 나이든 아이에게는 주사를 맞을 때에 깊게 숨을 들이쉬고, 주사의 따끔함을 날려 버리라고 말해주십시오.

8. **아이를 칭찬하고 상을 주십시오.**

- 주사를 맞고 나면, 잘했다고 아이에게 말해주십시오.
- 절차를 마치고 주는 스티커나 상장 같은 긍정적인 인정과 상들은 아이가 절차에서 배운 기술들에 대해서 좋게 느끼도록 해줍니다.

9. **Acetaminophen (Tylenol[®], Tempra[®] 등) 또는 ibuprofen (Motrin[®], Advil[®] 등)**

- 아이가 주사를 맞기 전에 이러한 약들을 사용하는 것은 권하지 않습니다.
- 이런 약들은 주사 후에 신열이나 과민 반응, 또는 팔에 통증이 있을 때 사용할 수 있습니다.
- 이런 약들은 의사의 지시에 따라 사용하십시오.

자세한 정보에 대해서는 다음으로 연락하십시오:

토론토 보건국 예방접종 정보 안내, 416-392-1250 번