

بچوں کی حفاظتی ٹیکوں سے ہونے والی درد کس طرح کم کریں

حفاظتی ٹیکوں سے ہونے والی درد تشویشناک کیوں ہے؟

ویکسینز آپ کے بچے کو تشویشناک بیماریوں سے بچاتی ہیں۔ زیادہ تر بچے اس عمل سے درد محسوس کرتے ہیں۔ درد آپ کے بچوں میں سوئیوں اور دوسرے طبی طریقہ ہائے کار کا خوف پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔

میں اپنے بچے کی حفاظتی ٹیکوں سے پیدا ہونے والی درد کم کرنے کیلئے کیا کر سکتی / سکتا ہوں؟

چھوٹے بچوں میں سوئی لگنے سے پیدا ہونے والی درد کم کرنے کیلئے اقدامات:

1. حفاظتی ٹیکے لگنے کے دوران اپنے بچے کو اپنی گود میں پیار سے گلے لگائیں۔
2. اگر آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، تو اپنے بچے کو ٹیکے لگنے سے پہلے، دوران اور بعد میں دودھ پلائیں۔ چھاتیوں سے دودھ پلانا بچے اور ماں دونوں کو پرسکون کرتا اور تسکین دیتا ہے اور بچے کے درد کو کم کر سکتا ہے۔
3. اگر آپ اپنا دودھ نہیں پلا رہیں، تو 12 ماہ سے کم عمر کے دودھ پیتے بچوں کو چینی ملا پانی دیا جاسکتا ہے۔ چینی ملا پانی تیار کرنے کیلئے، چینی کا ایک پیکیٹ (چائے کا 1 چمچ) 10 ملی لٹر (چائے کے 2 چمچ) پانی کے ساتھ ملائیں۔ اور اپنے بچے کو ٹیکے لگنے کے فوراً بعد کسی کپ، چمچ یا سرنج کے ذریعے پلائیں اور بچا ہوا پانی پھینک دیں۔ گھر پر چڑچڑے یا روتے ہوئے بچوں کو چپ کرانے کیلئے چینی استعمال نہ کریں۔
4. ٹیکے لگوانے کے دوران اپنے بچے کو چوسنے کی چیز دیں۔

چھوٹے اور بڑے بچوں کی درد کم کرنے کیلئے اقدامات:

1. اپنے بچوں کو ویکسین کے بارے میں بتائیے۔
 - انہیں بتائیں کہ کیا ہوگا اور وہ کیسا محسوس ہوگا۔ اپنے بچوں سے یہ مت کہیں کہ اس سے درد نہیں ہوگی۔ اس کی بجائے کہیں کہ درد تھوڑی دیر رہتی ہے اور کسی "ڈنگ"، "چبھن" یا "نچوڑنے" کی طرح محسوس ہوتی ہے۔
 - سکول جانے والی عمر کے بچوں کو ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے گھر پر بتایا جاسکتا ہے۔
 - پاؤں پاؤں چلنے والے بچوں اور سکول جانے سے پہلے کی عمر کے بچوں کو ویکسین لگوانے سے ذرا پہلے بتائیں۔

اپنے بچے کے سوالات کے جوابات دیں۔

- مجھے ویکسین کی ضرورت کیوں ہے؟ ("صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کیلئے۔")
- کیا ہوگا؟ ("دوائی سوئی کے ذریعے آپ کے بازو میں لگائی جائے گی۔")
- وہ کیسی محسوس ہوگی؟ ("آپ ایک چبھن یا چھوٹا سا ڈنگ محسوس کر سکتے ہیں جو چند منٹ محسوس ہوگا۔")

2. ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے منصوبہ بندی کریں کہ اپنے ساتھ کیا کیا لے کر جانا ہے۔

ڈاکٹر کے دفتر میں جانے سے پہلے، اپنے بچے کی اپنے ساتھ لیجانے والی ان اشیاء کو چُننے میں مدد کریں جو دلچسپ ہوں (مثلاً کھلونے، کتابیں) اور اسے آرام فراہم کریں (مثلاً پسندیدہ کمبل، بھرائی کیا ہوا کھیلنے والا جانور)۔

3. جلد کو سُن کرنے والی ادویات استعمال کرنے پر غور کریں۔

- کینیڈا میں بغیر ڈاکٹری نسخے کے تین مصنوعات دستیاب ہیں: EMLA® (lidocaine-prilocaine), Ametop® (amethocaine) یا Maxilene® (liposomal lidocaine)۔ یہ مصنوعات اثر د کھانے میں 30 سے 60 منٹ لیتی ہیں، یہ برانڈ پر منحصر ہے۔

• کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے، فراہم کردہ معلومات پڑھیں اور یہ سیکھنے کیلئے کہ کیسے، کہاں اور لگانے کیلئے کتنی مقدار میں دوا استعمال کرنی ہے، اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

4. جب ویکسین لگوا رہے ہوں تو اپنے بچے کو سیدھا ہٹھائیں۔

• چھوٹے بچوں کو سکون کیلئے سینے سے لگائیں یا گلے سے لگا کر پیار کریں۔ اپنے بچے کو سیدھا نہ لٹائیں۔

5. جب آپ کا بچہ ٹیکہ لگوا رہا ہو تو پرسکون رہیں۔ آپ کا بچہ آپکی فکر مندی کے جذبات کو سمجھ سکتا ہے جو اس بچی یا بچے کے خوف میں اضافہ کر سکتا ہے۔ ٹیکہ لگوانے سے پہلے بچہ جتنا خوف زدہ ہوتا ہے، وہ بچی یا بچہ اتنا ہی زیادہ درد محسوس کر سکتا ہے۔

- آپ خود: اپنی آواز کو نارمل رکھیں، مسکراتے رہیں اور پرسکون رہیں۔ آپ کا بچہ محسوس کرے گا کہ سب ٹھیک ٹھاک ہے۔
- ایسے الفاظ کے استعمال سے پرہیز کریں جو بچے کی توجہ ٹیکے پر مرکوز کر دیں اور خوف کو بڑھادیں جیسے کہ: "یہ جلد ختم ہو جائے گا اور آپ ٹھیک ہو جاؤ گے"، "مجھے افسوس ہے تمہیں یہ سب کروانا پڑا"، یا "مجھے پتہ ہے یہ تکلیف دہ ہے۔"
- ایسی چیزوں کے بارے میں باتیں کریں جو بچے کی توجہ ٹیکہ لگوانے سے ہٹادیں۔
- جب ڈاکٹر یا نرس سے بات چیت کر رہے ہوں تو یاد رکھنے میں ان کی مدد کے ذریعے اپنے بچے کو اس میں شامل کریں۔
 - کسی پارک میں سیروٹفریح کیلئے جانا؛
 - گھریا سکول میں کی گئی کوئی دلچسپ سرگرمی یا تفریح؛
 - کوئی ایسی چیز جو آپ کے بچے نے سیکھی یا کی ہو جس پر آپ نے فخر محسوس کیا ہو؛ یا
 - کوئی آنے والا تہوار یا سیر جس کے بارے میں آپ کا بچہ پرجوش ہو۔

6. حرکات یا کھلونوں سے اپنے بچے کی توجہ ٹیکے پر سے ہٹادیں۔

- بچے یہ کر سکتے ہیں: کھلونے سے کھیلنا، بھرائی کئے ہوئے کپڑے کے جانور سے کھیلنا، اچھل کر کھیلنے والی کتابوں، یا کھیل کھیلنا؛ موسیقی سننا یا ہاتھ میں پکڑنے والی کسی مشین یا فلم کو دیکھنا۔
- والدین یہ کر سکتے ہیں: شیر خوار بچے، پاؤں پاؤں چلنے والے بچے یا سکول جانے سے پہلے کی عمر والے بچے کیلئے کوئی پسندیدہ گیت گانا یا کوئی پسندیدہ کتاب پڑھنا؛ یا ذرا بڑے بچے کیلئے ایسی چیزوں کے بارے میں باتیں کرنا جو دلچسپی یا تفریح کا باعث ہوں۔

7. اپنے بچے سے گہری سانس لینے کیلئے کہیں۔

- حفاظتی ٹیکے لگوانے کے دوران گہری سانس لینا ٹیکے سے پیدا ہونے والی درد اور بچے کی تکلیف کو کم کرتا ہے۔
- گنتی گننے اور آہستگی سے گہری سانس لینے کی مشق کریں۔
- ٹیکے لگنے سے ذرا پہلے، کاغذ کی بنی ہوئی ہوا چکی، پارٹی بلوئر (party blower) یا بلبلوں کی بوتل نکالیں اور اپنے بچے سے کہیں کہ گہری سانس لے اور اس چیز پر پھونک مارے۔
- ذرا بڑا بچہ ہوتا ہے کہیں کہ ٹیکہ لگتے وقت گہری سانس لے، اور "سوئی کے ڈنگ کو پھونک سے اڑا دے۔"

8. اپنے بچے کی تعریف کریں اور اسے انعام سے نوازیں۔

- ٹیکہ لگنے کے بعد، اپنے بچے کو کہیں کہ وہ بچی/بچہ ٹیکے کے دوران اچھا رہا۔
- ٹیکہ لگنے کے طریق عمل کے بعد مثبت قدر شناسی اور انعامات جیسے کہ سٹکریا سرٹیفیکیٹ ہیں، بچے کی اس مہارتوں کے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں جو انہوں نے اس طریق عمل کے دوران سیکھی ہیں۔

9. ایسیٹامینوفن (Acetaminophen) [مثلاً ٹائیلنول، ٹیمپرا] یا آئی بی پروفن (ibuprofen) [مثلاً موٹرین، ایڈول]

- آپ کے بچے کے ٹیکہ لگوانے سے پہلے ان ادویات کے استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی۔
- انہیں بعد میں پیدا ہونے والے معمولی ردعمل کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے جیسے کہ بخار، چڑچڑاپن یا بازو میں سوجن۔
- ان ادویات کو اپنے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں:

ٹورانٹو پبلک ہیلتھ امیونائزیشن انفورمیشن لائن فون نمبر 416-392-1250

دی ہاسپٹل فارسک چلڈرن اور دی یونیورسٹی آف ٹورانٹو کے اشتراک سے تیار کیا گیا۔