

Tháng Sáu 2010

Cách để giảm đau cho trẻ em khi chủng ngừa

Tại sao lại phải lo ngại về chuyện đau đớn khi chủng ngừa?

Thuốc chủng bảo vệ con em quý vị khỏi các bệnh nặng. Hầu hết các em thấy đau khi chủng. Sự đau đớn có thể tạo cho các em sợ hãi với mũi kim hay các thủ thuật y khoa khác.

Tôi có thể làm gì để giảm đau cho con em khi chủng ngừa ?

Những bước để làm giảm đau khi chích cho trẻ nhỏ:

- 1. Ôm em bé vào lòng** khi em được chủng ngừa.
- 2. Nếu em đang ăn sữa mẹ, hãy cho em bú trước, trong và sau khi chích cho em.**
Bú mẹ trấn an và xoa dịu cả hai mẹ con và có thể làm giảm được sự đau đớn của em bé.
- 3. Nếu không cho em bú sữa mẹ, có thể cho các em bé dưới 12 tháng tuổi uống nước đường.**
Pha nước đường bằng cách trộn một gói đường (1 muỗng cà phê) với 10ml nước (2 muỗng cà phê). Cho em bé uống bằng tách, muỗng hay ống tiêm ngay trước khi chủng ngừa và đổ bỏ chỗ nước thừa. *Ở nhà, ĐỪNG dùng nước đường để dỗ trẻ không yên hay la khóc.*
- 4. Hãy để cho em nút khi em được chích.**

Những bước để làm giảm đau khi tiêm chủng cho trẻ nhỏ và trẻ lớn hơn:

- 1. Nói cho trẻ biết về thuốc chủng.**
 - **Tả cho em nghe việc gì sẽ xảy ra và cảm giác sẽ như thế nào.** Đừng bảo với em rằng sẽ không đau đâu. Thay vào đó, hãy nói rằng chỉ đau một chút thôi và chỉ thấy như “bị muỗi đốt”, “châm” hay “bóp”.
 - Nếu là trẻ trong tuổi đi học thì có thể nói chuyện ở nhà trước khi đi đến bác sĩ .
 - Nếu là trẻ chập chững và trẻ tuổi mẫu giáo thì nói chuyện ngay trước khi chích.

Trả lời các câu hỏi của em.

- Tại sao con cần thuốc chủng? (“Để giữ cho con được khỏe mạnh.”)
- Người ta sẽ làm gì? (“Thuốc chủng sẽ được đưa vào tay con bằng một cái kim.”)
- Sẽ thấy làm sao? (“Con có thể sẽ thấy như bị châm hay muỗi đốt, chỉ vài ba giây thôi.”)

- 2. Sắp xếp để mang theo khi đến chủng ngừa.**

Trước khi đến phòng mạch bác sĩ, hãy giúp con chọn các thứ hấp dẫn (như đồ chơi, sách) và giúp yên ủi (như cái chăn, con thú nhồi bông mà em thích nhất) cho em.

- 3. Dùng thuốc để làm tê da.**

- Có ba sản phẩm có thể mua không cần toa tại Canada: EMLA[®] (lidocaine-prilocaine), Ametop[®] (amethocaine), or Maxilene[®] (liposomal lidocaine). Các sản phẩm này, tùy theo hiệu, có thể cần đến từ 30 đến 60 phút để có công hiệu.
- Trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào, hãy đọc thông tin được cung cấp theo thuốc và hỏi bác sĩ hay dược sĩ của quý vị về cách dùng, nơi dùng và liều lượng dùng của thuốc.

- 4. Để con ngồi thẳng khi chủng ngừa.**

- Ôm hãy ấm em bé trong lòng để yên ủi em. Đừng đặt em nằm thẳng.

Thông tin xác thực

- 5. Giữ bình tĩnh khi con được chích.** Con em của quý vị có thể cảm thấy cảm giác lo lắng của quý vị, điều này có thể làm tăng sự sợ hãi của em. Trẻ càng sợ khi được chích thì lại càng thấy đau.
- **Hãy tự chủ: nói bằng giọng bình thường, mỉm cười và thoải mái.** Con quý vị sẽ cảm thấy rằng mọi chuyện đều yên ổn cả.
 - **Tránh dùng những chữ có thể làm cho em chú tâm vào mũi kim và tăng thêm sợ hãi** như: “Sắp xong rồi, con sẽ thấy không sao đâu”, “Mẹ xin lỗi là con phải chịu như thế này” hay “Mẹ biết con đau lắm.”
 - **Hãy nói đến những thứ** có thể làm cho con quên đi việc bị chích. Lôi kéo con vào câu chuyện khi nói chuyện với bác sĩ hay y tá bằng cách giúp con nhớ:
 - một lần đi ra công viên chơi;
 - một sinh hoạt vui nhộn hay hấp dẫn ở nhà hay ở trường;
 - một chuyện con đã học được hay làm cho quý vị hạnh diện; hoặc
 - một sinh hoạt hay chuyến đi thăm sắp tới mà con đang nóng lòng chờ.
- 6. Hãy làm cho con quên cái kim bằng các hoạt động khác hay đồ chơi.**
- **Trẻ có thể:** chơi voi đồ chơi, thú nhồi bông, sách hình loại hình bung ra, hay máy trò chơi; nghe nhạc hay xem phim hình bằng các máy nhỏ cầm tay hoặc xem phim.
 - **Cha mẹ có thể:** với bé sơ sinh, trẻ lẫm chẫm hay trẻ trong tuổi mẫu giáo, hãy hát một bài hát hay đọc một quyển sách mà em thích nghe nhất, với trẻ lớn hơn hãy nói về những gì em yêu thích hay giúp cho em vui.
- 7. Bảo con hít thật sâu vào.**
- Thở sâu làm giảm được cái đau của mũi kim và sự lo lắng của em trong khi chích ngừa.
- Tập đêm và hít thở sâu, chậm.
 - Ngay trước khi tiêm, hãy đưa cho em một cái chong chóng, kèn giấy hay lọ thổi bong bóng bột rồi bảo em thổi vào món đồ chơi đó.
 - Với các em lớn hơn, bảo em hít vào thật sâu khi mũi tiêm bắt đầu và “thổi mạnh cho bay cái đau của mũi kim đi.”
- 8. Khen và thưởng cho con.**
- Sau khi chích, khen em “con giỏi lắm.”
 - Ghi nhận và khen thưởng sau mỗi lần chích như gắn huy hiệu hay cấp cho em giấy chứng nhận sẽ giúp cho trẻ thấy hài lòng về các kỹ năng mà em đã học được sau mỗi thủ thuật.
- 9. Acetaminophen (như Tylenol[®], Tempra[®]) hoặc ibuprofen (như Motrin[®], Advil[®])**
- Các loại thuốc này không nên dùng *trước khi* con em được tiêm chủng.
 - Chúng có thể được dùng *sau đó* để trị các phản ứng nhẹ như sốt, ngứa ngày hay đau nhức ở cánh tay.
 - Dùng các thuốc này theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ.

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc:

Đường dây Thông tin Tiêm Chủng Sở Y tế Công cộng Toronto
(Toronto Public Health Immunization Information Line) số 416-392-1250.