



讓小孩較安心接受疫苗注射

A Better Immunization Experience for your Child

為小孩作好疫苗注射準備

疫苗注射可能會引致少許痛楚。本文提供的提示，可使你和小孩的疫苗注射過程更愉快順暢。

提示 1：到診所前為小孩作好心理準備

所有年齡：

- 小孩對照管人的情緒很敏銳。雖然疫苗注射或會令你感到緊張，但在診所期間，或當你與小孩談及疫苗注射時，你應保持鎮靜。
- 說話講求事實、給予正面支持的態度

學步兒童和幼兒：

如果你的孩子是學步兒或 2 歲以上的學前兒童，你只需在前往診所前告知他們即將接受疫苗注射。

學齡兒童：

對大部分學齡兒童來說，一天前通知便有足夠的心理準備。較年長的兒童，有較長時間的心理準備或會較好，但仍視乎小孩克服恐懼的情況而定。

當你與小孩談及疫苗注射時：

你應該：

- 保持鎮靜，語調要平緩溫和
- 誠實回答問題，避免引致不安情緒的字眼，例如說：「護士會捉緊你的手」或「打針」，而不要說「痛」或「刺痛」等字眼。

- 你亦可以說：「疫苗可助你保持健康，打針是把藥物注入手臂。你會感到給針戳一下。」

不應該：

- 引導小孩著眼於打針，例如說：「很快便完了，你會沒事的。」
- 誤導小孩，例如說：「不痛的。」（如果小孩問你「打針痛嗎？」，請參考上文「你應該」一欄）
- 道歉——「是媽媽不好，要你痛痛！」

考慮使用麻醉膏和膠貼：

這類產品可隔阻皮膚的痛覺感受器，從而舒緩痛楚感覺。在注射前 60 分鐘按包裝上指示使用產品。小孩使用產品後，你要緊密留意，以免他們意外把藥膏或膠貼吞嚥。大部分藥房均無需醫生處方便可配售麻醉膏和膠貼。

要了解應在甚麼部位使用麻醉膏或膠貼，可請教醫護人員。

提示 2：疫苗注射期間安撫小孩

使用以下提示，在疫苗注射期間安撫小孩。

適用任何年齡兒童：

- **緊抱小孩：**把小孩緊抱入懷，讓她／他坐在你的大腿上。

為甚麼？當你小孩緊抱時，可以平伏小孩情緒，並制止小孩的手腳移動，讓疫苗注射能安全進行。身體坐直，讓小孩覺得更有安

全感和更自主。你可以請醫護人員示範身體坐直的姿勢。

- **分散注意：**在疫苗注射之前或期間，用吹泡泡、紙風車或會發聲、亮燈或播音樂的玩具分散小孩的注意力。如果小孩較為年長，你可以提出一些他們感興趣的問題。較年長的小孩亦可使用書籍、音樂播放器、手提電子遊戲機等分散他們的注意力。

為甚麼？研究顯示，當小孩接受疫苗注射時如果給分散注意力，處理痛楚的大腦功能便會減低活躍度。

嬰兒：

- **母乳餵哺嬰兒：**在疫苗注射之前，期間或之後，用母乳餵哺嬰兒。研究顯示，這樣做不會令寶寶把母乳餵哺聯想到注射時的痛楚。

為甚麼？母乳餵哺能安撫寶寶。吸吮和母乳的甜味能分散寶寶的注意力。母乳含有天然的鎮靜物質。

- **配方奶餵哺嬰兒：**未滿 12 個月大的寶寶，可以在注射前服食蔗糖水。

為甚麼？研究顯示，在醫療過程前的一兩分鐘喝甜飲，大腦會釋出天然止痛的化學物質。

3 歲及以上小童：

- **深呼吸：**在疫苗注射期間，教小孩作吹氣練習，例如：
 - 吹氣泡
 - 吹滅假想中的蠟燭
 - 吹紙風車或生日會的紙卷哨子

為甚麼？深呼吸有助放鬆身體對壓力的反應，亦可以分散小孩的注意力。

嘗試運用這些技巧，你更可以藉疫苗注射教導小孩克服恐懼或困難。

了解詳情

Immunize BC (卑詩疫苗)：

www.immunizebc.ca (英文網站)

Public Health Agency of Canada

(加拿大衛生部)：

www.phac-aspc.gc.ca/im/index-eng.php

(英文網站)

Canadian Coalition for Immunization Awareness & Promotion

(加拿大免疫意識及推廣聯盟)：

<http://immunize.ca/en/default.aspx> (英文網站)

參閱下列有關兒童疫苗的 **HealthLink BC Files** (卑詩健康結連檔案)：

[#50a 寶寶的免疫系統及疫苗注射](#)

[#50b 小孩接種疫苗的好處](#)

[#50c 兒童疫苗是安全的](#)

[#50d 兒童疫苗：疫苗有何成份？為何要加入這些成份？](#)

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm

網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電

8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 **7-1-1**。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。