



تجربه ایمن‌سازی (واکسیناسیون) بهتری برای فرزند شما A Better Immunization Experience for your Child

چه نباید گفت:

- استفاده از کلمه‌هایی که توجه کودک را به سوزن جلب می‌کنند مانند «خیلی زود تمام می‌شود و حالت بهتر خواهد شد.»
- اطمینان خاطر دادن غلط، مانند «درد نمی‌گیرد.» برای پاسخهای پیشنهادی به پرسش «آیا درد دارد؟»، قسمت «چه باید کرد» در بالا را ببینید.
- معذرت خواهی کردن – برای مثال گفتن، «متأسفم که ناچاری این کار را تحمل کنی.»

استفاده از پمادها و چسبهای بی حسی را در نظر بگیرید:

این محصولات با مسدود کردن گیرنده‌های درد موجود در پوست، احساس درد را کاهش می‌دهند. به طور معمول 60 دقیقه قبل از نوبت واکسن زدن، باید این فرآورده‌ها را مطابق دستوری که بر روی بسته‌هایشان نوشته شده است استعمال کنید. پس از استعمال این محصولات، فرزندتان را زیر نظر بگیرید تا به طور اتفاقی پماد یا چسب را نخورد. پمادها و چسبهای بی حسی را می‌توان از بیشتر داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک خریداری کرد.

برای اطلاعات خاص در باره محل استعمال پماد یا چسب بی حسی، از مراقبتگر بهداشتی خود بپرسید.

راهنمایی #2: فرزندتان را در محل واکسیناسیون تسکین دهید

با استفاده از این راهنمایی‌ها، فرزندتان را در زمان واکسن زدن تسکین دهید:

برای همه سنین:

- تسکین دادن اکراه کودک: فرزندتان یا کودک را محکم به حالت نشسته در دامن خود نگاهدارید.
- چرا؟ نزدیک به خود نگاهداشتن کودک به او آرامش می‌دهد و باعث می‌شود که پاهایش ثابت بمانند تا واکسن بدون هیچ خطری به او داده شود. صاف نشستن به کودکان کمک می‌کند احساس امنیت و کنترل بیشتری داشته باشند. از مراقبتگر بهداشتی خود بپرسید تا نمونه‌های نشان دادن کودک در وضعیت صاف را برای شما توضیح دهد.
- پرت کردن حواس کودک: با بازی کردن با حباب، فرفره، یا یک اسباب بازی صدا دار براق یا موزیکال سعی کنید بلافاصله قبل از تزریق واکسن، همزمان و بعد از آن، حواس کودک را پرت کنید. از کودکان بزرگتر در مورد

آماده شده برای ایمن‌سازی (واکسینه کردن) فرزندتان

واکسن یا سوزن زدن شاید اندکی دردآور باشد. این راهنمایی‌ها به تجربه‌ی ایمن‌سازی بهتری برای هر دوی شما و فرزندتان رهنمون خواهند شد.

راهنمایی #1: قبل از رفتن به محل واکسیناسیون فرزند خود را آماده کنید

برای همه سنین:

- کودکان به خوبی از احساسات مراقبانشان آگاهند. هر چند واکسیناسیون می‌تواند برای شما اضطراب آور باشد، اما سعی کنید در طول نوبت واکسیناسیون و نیز هر گاه که با فرزندتان در مورد آن صحبت می‌کنید آرامش خود را حفظ کنید.
- رویکردی واقع بینانه و حمایتگرانه در پیش بگیرید.

کودکان نوپا و خردسالان:

به طور کلی کودکان نوپا و پیش دبستانی بالای 2 سال را باید کمی پیش از رفتن به درمانگاه یا نوبت واکسیناسیون از این موضوع مطلع نمود.

کودکان سن مدرسه:

برای بیشتر کودکان سن مدرسه، آماده‌سازی یک روز قبل از واکسیناسیون کافی است. برای کودکان مسن‌تر آماده‌سازی از مدتی پیش مفیدتر خواهد بود، اما این موضوع بستگی به این دارد که فرزندتان چگونه با آن کنار می‌آید.

هنگامی که در مورد واکسن و نوبتتان در درمانگاه با فرزندتان صحبت می‌کنید:

چه باید گفت:

- آرامش داشته باشید و با لحنی صاف و ملایم صحبت کنید
- با صداقت به پرسشها پاسخ دهید و از واژه‌هایی استفاده کنید که اضطراب را کاهش می‌دهند – برای مثال بگویید، «ممکن است احساس فشار، چلانده شدن یا سیخونک داشته باشی.» از کلمه‌هایی مانند «درد، صدمه، یا نیش» استفاده نکنید.
- می‌توانید بگویید «برای سالم ماندن به واکسن احتیاج داری. دارو با کمک یک سوزن در بازویت تزریق می‌شود. احساسش مثل یک سیخونک زدن سریع است.»

چیزی که آنها را هیجان زده می‌کند سؤال کنید. برای پرت کردن حواس کودکان بزرگتر، همچنین می‌توانید از کتاب، دستگاههای پخش موسیقی، یا دستگاههای پخش ویدیوی دستی نیز استفاده کنید.

چرا؟ پژوهش نشان می‌دهد که بخشی از مغز که احساس درد را پردازش می‌کند در زمانی که در هنگام واکسیناسیون حواس کودک پرت می‌شود کمتر فعال است.

خردسالان:

- خردسالان شیرخواره: قبل از تزریق واکسن، همزمان و بعد از آن به فرزندتان شیر بدهید. پژوهش نشان می‌دهد که این کار بی‌خطر است و باعث نخواهد شد که کودک احساس درد را با خوردن شیر مادر پیوند دهد.

چرا؟ شیر مادر به فرزندتان آرامش می‌دهد. مکیدن و طعم شیرین شیر مادر حواس کودک را (از تزریق واکسن) پرت می‌کند. شیر مادر همچنین دارای مواد آرامبخش نیز هست.

- **خردسالانی که شیر خشک می‌خورند:** می‌توانید بلافاصله قبل از تزریق واکسن به کودکان 12 ماهه و کوچکتر شربت آب قند بدهید.

چرا؟ پژوهش نشان می‌دهد که این شربت اگر 1-2 دقیقه قبل از هر عمل پزشکی به کودک داده شود، باعث می‌شود که مواد شیمیایی طبیعی تسکین درد در مغز آزاد شوند.

می‌توانید شربت آب قند را در منزل آماده کنید و با خود به محل واکسیناسیون فرزندتان ببرید. سازمان بهداشت کانادا توصیه می‌کند که هر گونه آبی که به نوزادان داده می‌شود استریلیزه شود.

برای تهیه شربت آب قند:

- آب سرد شیر را به مدت 2 دقیقه در حد قل خوردن بجوشانید.
 - یک قاشق چایخوری شکر را در 10 میلی لیتر (2 قاشق چایخوری) آب جوش در یک ظرف استریل شده در دار حل کنید.
 - قبل از نوبت واکسیناسیون، شربت آب قند را در یخچال بگذارید. این شربت باید ظرف 24 ساعت مصرف شود.
- 1 تا 2 دقیقه قبل از تزریق واکسن، 2 میلی لیتر از شربت آب قند را با فنجان، قاشق یا سرنگ به فرزندتان بدهید و مقدار باقی مانده را دور بریزید.
- برای آرام کردن کودکی که در خانه ناراحتی یا گریه می‌کند از این شربت استفاده نکنید.

کودکان 3 ساله و مسن‌تر:

- **تنفس عمیق:** از فرزندتان بخواهید تا در زمان تزریق واکسن بازدم عمیق داشته باشد (فوت کند). از فرزندتان بخواهید تا:

- آب دهانش را به صورت حباب به بیرون فوت کند
- وانمود کند که با فوت کردن می‌خواهد شمعی را خاموش کند
- به یک فرفره یا درون فوت فوتک فوت کند

چرا؟ تنفس عمیق باعث می‌شود که بدن نسبت به اضطراب واکنش ملایمتری نشان دهد. این کار همچنین به پرت شدن حواس کودک نیز کمک می‌کند.

انجام این شگردها می‌تواند تجربه واکسیناسیون را به فرصتی تبدیل کند که در آن کودک مهارتهای کنار آمدن با موقعیتهای بالقوه ترسناک یا دشوار را نیز بیاموزد.

برای آگاهی بیشتر در باره ایمن سازی (واکسیناسیون)، از وبسایت سازمان Immunize BC دیدن کنید:

www.immunizebc.ca

سایر پرونده‌های آگاهی‌رسانی (HealthLinkBC Files) در باره ایمن‌سازی کودکان:

[#50a سیستم ایمنی فرزند شما و واکسن](#)

[#50b مزایای واکسیناسیون برای فرزند شما](#)

[#50c واکنش‌های دوران کودکی بی‌خطرند](#)

[#50d واکنش‌های دوران کودکی: واکنش‌ها حاوی چه موادی هستند و چرا](#)

برای پرونده‌های اطلاع‌رسانی HealthLinkBC در مورد موضوعهای دیگر، به وب سایت

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles یا به واحد

بهداشت همگانی محلی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در بریتیش کلمبیا به وب سایت

www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با 1-1-8

تماس بگیرید.

برای کمک به ناشنوایان یا کسانی که اختلال شنوایی دارند در بی‌سی با 1-1-7 تماس بگیرید.

در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.