



Kinh Nghiệm Chủng Ngừa Tốt Hơn cho Trẻ A Better Immunization Experience for your Child

Hãy Chuẩn Bị để Chủng Ngừa cho Trẻ

Thuốc chủng hoặc chích ngừa có thể gây ra đau nhức phần nào. Các hướng dẫn sau đây có thể đem lại kinh nghiệm chủng ngừa tích cực hơn cho cả quý vị lẫn con quý vị.

Hướng Dẫn #1: Chuẩn bị cho trẻ trước khi đến nơi chủng

Mọi cỡ tuổi:

- Trẻ em nhận biết được rất rõ cảm xúc của người chăm sóc. Tuy chủng ngừa có thể gây căng thẳng cho quý vị, hãy cố giữ bình tĩnh trong buổi hẹn và khi nói chuyện với con quý vị về chủng ngừa
- Hãy áp dụng đường lối thẳng thắn nói sự thật và mang tính cách hỗ trợ

Trẻ chập chững và trẻ nhỏ:

Nói chung, trẻ chập chững và trẻ trước tuổi đi học trên 2 tuổi nên được cho biết về chủng ngừa ngay trước khi đến phòng chủng hoặc đến hẹn.

Đối với trẻ trong tuổi đi học:

Một ngày chuẩn bị trước là đủ cho hầu hết các trẻ trong tuổi đi học. Trẻ lớn hơn có thể cần chuẩn bị lâu hơn, nhưng có thể tùy theo khả năng con quý vị đối phó như thế nào.

Khi quý vị thảo luận về chủng ngừa và về y viện chủng ngừa với trẻ:

NÊN:

- Bình tĩnh, nói bằng giọng từ tốn và ôn tồn
- Trả lời thành thật mọi thắc mắc, và dùng những chữ để giảm bớt lo âu – thí dụ, “con có thể cảm thấy bị đè, véo, hoặc chọc vào”. Dùng những chữ như “nhức, đau, hoặc nhói”.
- Quý vị có thể nói “Con cần chủng ngừa để được khỏe mạnh. Thuốc sẽ được tiêm vào cánh tay bằng kim. Con sẽ cảm thấy có vật gì chọc nhanh vào.”

KHÔNG NÊN:

- Dùng những chữ khiến trẻ chú ý vào kim, chẳng hạn như “Chỉ chút xíu là xong và con sẽ không sao đâu.”
- Trấn an không đúng, chẳng hạn như “Sẽ không đau đâu.” Xem phần “nên” ở trên về các câu trả lời nếu trẻ hỏi, “có đau không?”
- Xin lỗi – thí dụ, “Cha/mẹ xin lỗi là con phải chịu tình trạng này.”

Hãy xét đến việc dùng kem và miếng dán làm tê:

Các sản phẩm này giảm bớt cảm giác đau bằng cách ngăn chặn các đầu dây thần kinh cảm nhận đau trong da. Hãy dùng các sản phẩm này theo chỉ dẫn trên bao thường là 60 phút trước buổi hẹn. Hãy để ý trông chừng trẻ sau khi quý vị thoa thuốc để trẻ không vô tình ăn nhầm kem hoặc miếng dán đó. Có thể mua kem và miếng dán làm tê tại hầu hết các nhà thuốc tây mà không cần phải có toa bác sĩ.

Muốn biết chi tiết cụ thể về việc nên thoa kem hoặc miếng dán làm tê ở chỗ nào, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Hướng Dẫn #2: Vỗ về trẻ tại buổi hẹn

Hãy áp dụng các hướng dẫn sau đây để vỗ về trẻ tại buổi hẹn.

Trẻ thuộc mọi cỡ tuổi:

- **Vừa kèm trẻ vừa vỗ về:** Ôm chặt em bé hoặc trẻ trong lòng trong tư thế ngồi.

Tại sao? Được ôm sát vào lòng sẽ giúp cho trẻ an tâm và giúp giữ yên chân tay của trẻ để có thể chủng ngừa an toàn. Ngồi thẳng giúp trẻ cảm thấy an ninh và chủ động hơn. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe để biết các thí dụ về tư thế ngồi thẳng.

- **Gợi chú ý chuyên khác:** Dùng bong bóng nước, chong chóng hoặc một món đồ chơi có

tiếng kêu, có đèn sáng hoặc có nhạc để gọi cho trẻ chú ý đến chuyện khác ngay trước và trong khi chùng ngừa. Hỏi trẻ lớn hơn về điều gì hào hứng đối với trẻ. Trẻ lớn hơn cũng có thể dùng sách, máy chơi nhạc, hoặc trò chơi video cầm tay để tự chú ý đến chuyện khác.

Tại sao? Kết quả nghiên cứu cho thấy là phần não bộ chuyên nhận tín hiệu đau ít hoạt động hơn khi trẻ chú ý đến chuyện khác trong khi chùng ngừa.

Em bé:

- **Em bé bú sữa mẹ:** Hãy cho em bé bú sữa mẹ trước khi, trong khi, và sau khi chùng ngừa. Kết quả nghiên cứu cho thấy là an toàn và sẽ không làm cho em bé liên kết bú sữa mẹ với đau nhức.

Tại sao? Bú sữa mẹ vỗ về em bé. Hành động bú và vị ngọt của sữa mẹ giúp em bé chú ý đến chuyện khác. Sữa mẹ cũng có các chất có tác động trấn an tự nhiên.

- **Em bé bú sữa formula:** Có thể cho em bé tuổi đến tối đa là 12 tháng bú dung dịch ngọt ngay trước khi chùng ngừa.

Tại sao? Kết quả nghiên cứu cho thấy là dung dịch có vị ngọt này, nếu cho bú từ 1-2 phút trước khi thực hiện một phương thức y khoa, giúp cho não bộ tiết ra các hóa chất giảm đau tự nhiên.

Quý vị có thể pha một dung dịch ngọt ở nhà và đến buổi hẹn chùng ngừa của con quý vị. Bộ Y tế Canada đề nghị tắt cả các loại nước cho trẻ sơ sinh bú đều nên được khử trùng.

Muốn pha dung dịch ngọt:

- Đun sôi sùng sục nước máy ít nhất là 2 phút.
- Hòa tan 1 muỗng (thìa) cà phê đường trong 10 ml (2 muỗng cà phê) nước đun sôi trong một bình đựng đã khử trùng đậy nắp.
- Cất dung dịch ngọt này trong tủ lạnh trước khi đến buổi hẹn của trẻ. Nên cho dùng hết dung dịch này trong vòng 24 giờ.

Tại buổi hẹn, cho em bé uống 2 ml dung dịch ngọt trong một ly, muỗng hoặc ống bơm nhỏ trước khi chùng ngừa và vớt đi phần còn lại.

Đừng dùng đường ở nhà để vỗ về trấn an em bé đang khó chịu hoặc đang khóc.

Trẻ em từ 3 tuổi trở lên:

- **Hít thở hơi dài:** Bảo trẻ chú ý thở ra hơi dài trong khi tiêm chùng. Hãy bảo trẻ:
 - Thổi bong bóng nước
 - Giã vờ thổi tắt nến (đèn cây)
 - Thổi quay chong chóng hoặc kèn giấy

Tại sao? Hít thở hơi dài giúp cơ thể giảm bớt phản ứng đối với căng thẳng. Đây cũng là một cách gây chú ý chuyện khác.

Thử những cách này có thể giúp những lần đến y viện hoặc hẹn chùng ngừa trở thành cơ hội dạy cho trẻ khả năng đối phó với những tình huống có thể đáng sợ hoặc khó khăn.

Muốn biết thêm chi tiết về chùng ngừa, hãy đến Immunize BC at <https://immunizebc.ca/>.

Các HealthLink BC Files khác về chùng ngừa trẻ thơ:

[#50a Hệ Thống Miễn Nhiễm của Em Bé và Thuốc Chùng Ngừa](#)

[#50b Các Lợi Ích Chùng Ngừa cho Con Quý Vị](#)

[#50c Các Loại Thuốc Chùng Ngừa Trẻ Thơ Đều An Toàn](#)

[#50d Thuốc Chùng Ngừa cho Tuổi Thơ: Có gì trong Thuốc Chùng và Tại Sao](#)



Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.