

تجربة تطعيم أفضل لطفلك A better immunization experience for your child

يُنصح باستخدام الكريمات واللصقات المخدرة.

تعمل منتجات التخدير على تخفيف الشعور بالألم عن طريق حجب مستقبلات الألم في الجلد. يمكنك شراؤها من معظم الصيدليات بدون وصفة طبية. يجب وضع هذه المنتجات قبل موعد طفلك. للحصول على مزيد من المعلومات حول استخدام الكريمات واللصقات المخدرة، تفضل بزيارة HealthLinkBC ملف رقم h50 - الكريمات واللصقات مخدرة للتطعيمات.

كيف يمكنني تهدئة طفلي أثناء الموعد؟

جميع الأعمار

- **الاحتضان المهدئ:** احتضن طفلك الرضيع أو الصغير بحزم في حضنك وأنت في وضعية الجلوس. هذا يُبقي الأطفال هادئين أثناء تلقيهم التطعيم ويساعدهم على الشعور بالهدوء والأمان. اطلب من مقدم الرعاية الصحية المتابع لأسرتك أمثلة على كيفية احتضان طفلك
- **الإلهاء:** استخدم الفقاعات أو دوائر الهواء أو غيرها من الألعاب لتشتيت انتباه طفلك مباشرة قبل وأثناء تلقيه التطعيم. تحدث مع الأطفال الأكبر سنًا عن شيء يثير اهتمامهم، أو اطلب منهم قراءة كتاب، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو لعب لعبة فيديو.

الرُّضْع

- **الأطفال الرُّضْع:** يُمكن إرضاع الطفل قبل وأثناء وبعد تلقيه التطعيمات. فذلك يريحه ويلهيه. يحتوي حليب الأم أيضًا على مواد مهدئة طبيعية. هذا لن يجعل طفلك يربط الرضاعة بالألم
- **الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي:** إذا كان عمر طفلك 24 شهرًا أو أقل، يمكنك إعطاؤه محلول السكروز مباشرة قبل التطعيمات. سيؤدي ذلك إلى إطلاق مواد كيميائية طبيعية مسكنة للألم في دماغه. يمكنك تحضير محلول السكروز في المنزل وإحضاره إلى موعد طفلك. توصي وزارة الصحة الكندية بتعقيم جميع المياه المقدمة للرضع.

لتحضير محلول السكروز:

1. ضع ماء الصنبور البارد على النار حتى يغلي غليانًا كاملاً لمدة دقيقتين على الأقل
2. أذّب ملعقة صغيرة من السكر في 10 مل (ملعقتين صغيرتين) من الماء المغلي في وعاء معقم قابل للإغلاق بإحكام

قد تسبب التطعيمات التي يتلقاها طفلك بعض الانزعاج أو الألم. قد يؤدي ذلك إلى القلق والتوتر لك ولطفلك. يمكنك الحصول على تجربة تطعيم أكثر إيجابية من خلال تهيئة طفلك وتهدئته أثناء الموعد.

كيف يمكنني تهيئة طفلي قبل الموعد؟

جميع الأعمار

يدرك الأطفال جيدًا مشاعر من يرعونهم. حافظ على هدوئك أثناء الموعد وعند التحدث مع طفلك عن التطعيم. استخدم نهجًا واقعيًا وداعمًا.

الأطفال الدارجون والأطفال الصغار

بشكل عام، عليك إخبار الأطفال الدارجين والأطفال في سن ما قبل المدرسة الذين تزيد أعمارهم عن سنتين عن تطعيماتهم قبل الموعد بفترة وجيزة.

الأطفال في سن المدرسة

يوم واحد من التحضير المسبق يكفي لمعظم الأطفال في سن المدرسة. قد يحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى مزيد من الوقت، وذلك بحسب كيفية تعاملهم مع الوضع.

عند مناقشة الموعد مع طفلك:

افعل بما يلي:

- حافظ على هدوئك وتحدث بنبرة لطيفة
- أجب عن الأسئلة بصدق واستخدم كلمات تقلل من القلق. على سبيل المثال، "قد تشعر بالضغط أو العصر أو الخبز". لا تستخدم كلمات مثل "ألم، جرح، أو لسعة".
- يمكنك أن تقول: "أنت بحاجة إلى اللقاح لتبقى بصحة جيدة. سيتم وضع اللقاح في ذراعك بواسطة إبرة. ستشعر بوخزة سريعة".

تجنب ما يلي:

- لا تستخدم كلمات تركز انتباههم على الإبرة، مثل "سينتهي الأمر قريباً وستكون بخير".
- لا تقدم تلميحات زائفة، مثل "لن يؤلمك ذلك".
- لا تعتذر. على سبيل المثال، "أنا آسف حقًا لأنك مضطر إلى المرور بهذا".

لمزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات حول تطعيم الأطفال، يرجى زيارة:

- [ملف HealthLinkBC رقم a50: جهاز المناعة واللقاحات لدى رضيعك](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم b50 فوائد تطعيم طفلك](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم c50 لقاحات مرحلة الطفولة آمنة](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم d50 لقاحات مرحلة الطفولة: ما هي محتويات اللقاحات ولماذا؟](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

3. احتفظ بمحلول السكرورز في الثلاجة حتى موعد طفلك. يجب استخدام المحلول خلال 24 ساعة

في الموعد المحدد، أعط طفلك 2 مل من المحلول، باستخدام كوب أو ملعقة أو محقنة، قبل 1-2 دقيقة من التطعيم. تخلص من الجزء غير المستخدم. لا تستخدم السكر في المنزل لتهدئة الأطفال المنزعجين أو الباكين.

إذا كان طفلك سيتلقى لقاح فيروس الروتا، فلا يلزمك تحضير محلول السكرورز. يحتوي لقاح فيروس الروتا، الذي يُعطى عن طريق الفم، على كمية مماثلة من السكرورز الموجودة في محلول السكرورز. أظهرت الدراسات أن لقاح فيروس الروتا يمكن أن يقلل من الألم الناتج عن حقن اللقاح.

الأطفال بعمر 3 سنوات فما فوق

- **التنفس العميق:** اجعل طفلك يركز على إخراج الزفير أثناء حقن اللقاح. التنفس العميق يشتت الانتباه ويساعد الجسم على الاسترخاء. اطلب من طفلك أن:

- ينفخ فقاعات
- يطفئ شمعة وهمية
- ينفخ في طاحونة هوائية أو بوق حفلات

يمكن أن يساعد استخدام هذه الأساليب في تعليم طفلك مهارات التعامل مع المواقف المخيفة أو الصعبة.