

如何為孩童施打疫苗做好準備！

了解疫苗：在疫苗施打約診日之前，請先了解您孩子即將施打的疫苗。瞭解施打的原因、疫苗的功效及可能出現的副作用。



說明：用簡單的語言向孩子解釋在醫生診間中可能出現的情況。告訴孩子們，疫苗可以防止他們生病。

處理擔憂：鼓勵孩子提出問題並表達對打針的擔憂。耐心聆聽他們的擔憂，並提供安慰。告訴他們，有些緊張是正常的，但打針的過程很快就會結束，且打針有助於他們保持健康。

角色扮演：您可以使用玩具醫生用具或絨毛玩偶與孩子進行角色扮演。讓孩子擔任醫生的角色，為玩具或您「施打疫苗」。這可以幫助孩子了解之後會發生的事情，並讓他們感覺到打針的過程在掌控之中。

規劃有趣的活動：攜帶一些候診時可以消磨時間的活動道具，如著色書、閱讀書籍或玩具遊戲。

看診期間安撫孩子：在赴約疫苗施打時，保持冷靜並讓孩子安心。如果孩子感到焦慮，請握住孩子的手或通過撫摸來安慰他們。鼓勵孩子深呼吸，或使用分散注意力的技巧，例如討論他們最喜歡的玩具或活動。

獎勵與讚美：施打完成後，讚美孩子的勇敢，並給予小獎勵或安排特殊活動作為正向強化。這樣可以幫助建立這一經驗的正面關聯。

後續追蹤：施打疫苗後，持續觀察孩子是否出現任何副作用。如果孩子感到不適，請及時安撫。大多數副作用都是輕微的，且會很快消失。

若您的孩子需要更多時間或安靜的空間來保持冷靜以備施打疫苗，請事先告知醫生或護理師。他們可以幫助您，確保孩子在施打疫苗期間感到舒適和安全。將此需求告知醫護人員至關重要，以便讓他們為您的孩子提供最佳照護。

採取這些步驟，父母們可以幫助孩子在施打疫苗之前做好心理準備，減少對疫苗施打的焦慮。讓孩子感覺疫苗是可信任的，並對其有一定程度的理解，這是確保孩子在施打疫苗時獲得正面體驗的關鍵。

若需更多訣竅，請造訪網站：

<https://www.aboutkidshealth.ca/collection/card-system/>