

如何为孩童施打疫苗做好准备！

了解疫苗：在疫苗施打预约日之前，请先了解您孩子即将施打的疫苗。了解施打的原因、疫苗的效果及可能出现的副作用。



说明：用简单的语言向孩子解释在医生诊间中可能出现的情况。告诉孩子们，疫苗可以防止他们生病。

处理担忧：鼓励孩子提出问题并表达对打针的担忧。耐心听他们的担忧，并提供安慰。告诉他们，感到紧张是正常的，但打针的过程很快就会结束，而且打针有助于他们保持健康。

角色扮演：您可以使用玩具医生用具或绒毛玩偶与孩子进行角色扮演。让孩子扮演医生的角色，为玩具或您“施打疫苗”。这可以帮助孩子了解之后会发生的事情，并让他们感觉到打针的过程在掌控之中。

规划有趣的活动：携带一些候诊时可以消磨时间的活动道具，如着色书、阅读书籍或玩具游戏。

看诊期间安抚孩子：在去施打疫苗时，保持冷静并让孩子安心。如果孩子感到焦虑，请握住孩子的手或通过抚摸来安慰他们。鼓励孩子深呼吸，或使用分散注意力的技巧，例如讨论他们最喜欢的玩具或活动。

奖励与赞美：施打完成后，赞美孩子的勇敢，并给予小奖励或安排特别活动作为正向强化。这可以帮助建立这一经验的正面关联。

后续追踪：施打疫苗后，持续观察孩子是否出现任何副作用。如果孩子感到不适，请及时安抚。大多数副作用都是轻微的，并且会很快消失。

如果您的孩子需要更多时间或安静的空间来保持冷静以备施打疫苗，请事先告知医生或护士。他们可以帮助您，确保孩子在施打疫苗期间感到舒适和安全。将此需求告知医护人员非常重要，以便他们为您的孩子提供最佳照护。

采取这些步骤，父母们可以帮助孩子在施打疫苗之前做好心理准备，减少对疫苗施打的焦虑。让孩子觉得疫苗是可信赖的，并对其有一定程度的了解，这是确保孩子在施打疫苗时获得正面体验的关键。

若需更多窍门，请访问网站：

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