



LỜI KHUYÊN VÀ MẸO VẬT ĐỂ GIÚP QUÝ VỊ VÀ CON EM QUÝ VỊ VƯỢT QUA NỖ SỢ HÃI VỀ CHIẾC KIM TIÊM



PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO *

TRƯỚC KHI TIÊM

Lập kế hoạch.

Trò chuyện với trẻ về việc tiêm vắc-xin.

- Nói với trẻ nhỏ hơn vào ngày tiêm vắc-xin.
- Cho trẻ lớn hơn thêm thời gian để đặt câu hỏi. Trò chuyện với trẻ về kế hoạch tiêm vắc-xin để trẻ cảm thấy có quyền kiểm soát.

Quyết định nên mang theo thứ gì để làm trẻ xao lãng trong thời gian chờ đợi và khi tiêm vắc-xin:

- Mang theo đồ chơi hoặc trò chơi mới, đồ chơi yêu thích để trẻ bóp hoặc thứ gì đó để trẻ nghe nhạc hoặc xem video.

Hỏi bác sĩ của quý vị về các loại thuốc gây tê có thể sử dụng trước khi tiêm vắc-xin

Hãy thành thật.

- Nếu trẻ hỏi tiêm vắc-xin có đau không, hãy nói với trẻ sự thật. Quý vị có thể nói "Một số bạn nói là các bạn cảm thấy như bị cấu một cái. Hãy cho cha/mẹ biết con cảm thấy thế nào sau khi tiêm xong nhé."
- Nếu trẻ cảm thấy sợ hãi, hãy nói với trẻ rằng điều đó hoàn toàn bình thường. Cho trẻ biết rằng một số người cảm thấy lo lắng trước khi gặp bác sĩ và đó là cảm giác thường gặp. Nói với trẻ rằng quý vị sẽ ở bên cạnh trẻ và cùng trẻ vượt qua việc này.
- Trẻ có thể hỏi quý vị một câu hỏi mà quý vị không biết nên trả lời thế nào. Quý vị có thể trả lời rằng quý vị không rõ và quý vị có thể cùng trẻ hỏi bác sĩ khi đến nơi tiêm vắc-xin.

TRONG KHI TIÊM

Cho trẻ lựa chọn.

Cho phép trẻ đưa ra nhiều lựa chọn nhất có thể:

- Trẻ muốn nhìn hay muốn quay đi?
- Trẻ muốn bác sĩ đếm đến 3?
- Trẻ muốn ngồi trên lòng quý vị hay tự ngồi?
- Trẻ muốn nghe nhạc hay xem video?
- Đối với trẻ 10 tuổi trở lên: Trẻ có muốn quý vị ở trong phòng cùng trẻ không?

Giảm đau và lo lắng.

- Để trẻ ngồi thẳng khi tiêm vắc-xin. Đối với trẻ từ 2 đến 3 tuổi, quý vị có thể giữ trẻ ngồi trong lòng quý vị.
- Làm điều gì đó có thể giúp trẻ giảm đau khi tiêm: thổi bong bóng, đọc sách tìm hình ảnh hoặc chơi điện thoại di động.
- Cố gắng không nói những điều như "**không sao đâu con**" hoặc đưa ra những thông tin sai như "**con sẽ không cảm thấy gì đâu**". Đừng tập trung vào cơn đau.

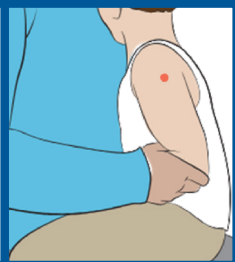
Thông tin quan trọng hơn có ở mặt sau

LỜI KHUYÊN VÀ MẸO VẬT ĐỂ GIÚP QUÝ VỊ VÀ CON EM QUÝ VỊ VƯỢT QUA NỖ SỢ HÃI VỀ CHIẾC KIM TIÊM

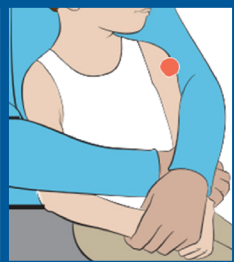
PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO *

CÁCH GIỮ TRẺ NGỒI TRONG LÒNG QUÝ VỊ

1. Cánh tay bên trong kẹp dưới nách người lớn
2. Tay của người lớn giữ cánh tay bên ngoài gần với cơ thể của trẻ
3. Trẻ quay mặt về phía người lớn, hai chân vắt qua lòng người lớn và người lớn ôm trẻ vào ngực



1. Trẻ ngồi trong lòng quý vị hoặc đứng trước mặt quý vị khi quý vị ngồi
2. Giữ cả hai chân của trẻ giữa hai đùi của quý vị
3. Ôm trẻ trong khi tiêm



1. Cánh tay bên trong kẹp dưới nách người lớn
2. Tay của người lớn giữ cánh tay bên ngoài gần với cơ thể của trẻ
3. Trẻ ngồi nghiêng sang một bên trong lòng người lớn, chân của trẻ được giữ giữa hai chân của người lớn



SAU KHI TIÊM

Khen ngợi trẻ và nói với trẻ rằng trẻ đã làm rất tốt. Quý vị có thể nói những câu như:

- "Con làm được rồi. Cha/mẹ biết là con đã rất lo lắng."
- "Cha/mẹ rất tự hào vì con đã cho cha/mẹ biết con cảm thấy thế nào và đã cố gắng ngồi ngoan."

Nói với trẻ rằng trẻ có thể bị đau cánh tay hoặc cảm thấy không khỏe trong một hoặc hai ngày sau đó. Điều này có nghĩa là cơ thể trẻ đang tìm cách để bảo vệ chính mình.

- Đặt một chiếc khăn sạch và mát lên cánh tay của trẻ. Vận động hoặc tập thể dục cho cánh tay.
- Quý vị chỉ có thể cho trẻ uống thuốc giảm đau không cần kê toa (acetaminophen hoặc ibuprofen) nếu trẻ được phép sử dụng những loại thuốc này (hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị nếu không chắc chắn)

Quý vị muốn tìm thêm thông tin về quản lý vắc-xin?

- **Comfort Positioning for Pediatric Procedure (Vị Trí Thoải Mái cho Thủ Thuật Nhi Khoa)**
rebrand.ly/ComfortingPositions
- **Coping Strategies for Childhood Immunizations and Pain: The Coping Toolbox, a Child Psych Podcast (Chiến Lược Ứng Phó dành cho Chứng Ngừa Trẻ Em và Con Đâu: Hộp Công Cụ Ứng Phó, Tập Âm Thanh Tâm Lý Trẻ Em)**
rebrand.ly/CopingStrategies
- **Distraction in Action Helping Your Child During Medical Procedures (Hành Động Gây Xao Lãng Giúp Trẻ Vượt Qua Thủ Thuật Y Tế)**
rebrand.ly/DistractionAction
- **HELP Eliminate Pain in Kids and Adults (GIÚP Giảm Đau ở Trẻ Em và Người Lớn)**
rebrand.ly/HELPKids

- **Reduce Vaccine Pain in Infants (Giảm Đau Do Tiêm Vắc-xin ở Trẻ Sơ Sinh)**
rebrand.ly/InfantVaccinePain
- **Reduce Vaccine Pain in Kids and Teens (Giảm Đau Do Tiêm Vắc-xin Ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên)**
rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens
- **Nguồn lực dành cho Phụ Huynh It Doesn't Have to Hurt (Không Nhất Thiết Phải Đau Đau)**
rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt
- **Video trên YouTube về It Doesn't Have to Hurt (Không Nhất Thiết Phải Đau Đau)**
rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video
- **How You Can Help Reduce Your Kids' Immunization Pain (Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Giảm Cơ Đau Do Chứng Ngừa Cho Con Em Quý Vị)**
rebrand.ly/ReduceImmunizationPain



Quét Mã QR để truy cập các đường liên kết



Những lời khuyên này được phát triển bởi một nhóm đa ngành gồm các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn về quản lý cơn đau ở trẻ em từ nhiều tổ chức nhi khoa, và do Patient Education Planning and Development Oversight Committee (Ủy Ban Giám Sát Kế Hoạch và Phát Triển Giáo Dục Bệnh Nhân) của Rush University Medical Center đưa ra. Nó đã được Sở Y Tế Chicago (Chicago Department of Public Health) sử dụng cho mục đích khác với sự cho phép.

Chúng tôi tin rằng các thông tin trong tập tài liệu này là chính xác; tuy nhiên, câu hỏi về các quan ngại hoặc phương pháp điều trị sức khỏe cá nhân của quý vị nên được chuyển đến bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị.