



讓小孩較安心接受疫苗注射

A Better Immunization Experience for your Child

為小孩作好疫苗注射準備

疫苗注射可能會引致少許痛楚。本文提供的提示，可使你和小孩的疫苗注射過程更愉快順暢。

提示 1：到診所前為小孩作好心理準備

所有年齡：

- 小孩對照管人的情緒很敏銳。雖然疫苗注射或會令你感到緊張，但在診所期間及當你與小孩談及疫苗注射時，你應保持鎮靜
- 說話講求事實、給予正面支持的態度

學步幼兒和幼兒：

如果你的孩子是學步兒或 2 歲以上的學前兒童，你只需在前往診所前，才告知他們即將接受疫苗注射。

學齡兒童：

對大部分學齡兒童來說，一天前通知已有足夠時間讓他們作好心理準備。較大的兒童，有較長時間的心理準備或會較好，但仍視乎他們克服恐懼的情況而定。

當你與小孩談及疫苗注射時：

你應該：

- 保持鎮靜，語調要平緩溫和
- 誠實回答問題，避免引致不安情緒的字眼。例如，你可以說：「你或會感到受壓、擠緊或給戳一下」，而不要說「痛」或「刺痛」等字眼。
- 你亦可以說：「疫苗可助你保持健康，打針是把藥物注入手臂。你會感到給針戳一下。」

不應該：

- 引導小孩著眼於打針，例如說：「很快便完了，你會沒事的。」
- 誤導小孩，例如說：「不痛的。」（如果小孩問你「打針痛嗎？」，請參考上文「你應該」一欄）
- 道歉——例如：「是媽媽不好，要你痛痛！」

考慮使用麻醉膏和膠貼：

這類產品可隔阻皮膚的痛覺感受器，從而舒緩痛楚感覺。你應按包裝上的指示使用產品（一般在注射前 60 分鐘使用）。小孩使用產品後，你要緊密留意，以免他們意外把藥膏或膠貼吞嚥。大部分藥房均無需醫生處方便可配售麻醉膏和膠貼。

要了解應在甚麼部位使用麻醉膏或膠貼，可請教醫護人員。

提示 2：疫苗注射期間安撫小孩

使用以下提示，在疫苗注射期間安撫小孩。

適用於任何年齡兒童：

- **緊抱小孩：**把嬰兒或小孩緊抱入懷，讓她／他坐在你的大腿上。

為甚麼？當你小孩緊抱時，可以平伏小孩情緒，並制止小孩的手腳移動，讓疫苗注射能安全進行。身體坐直，讓小孩覺得更有安全感和更自主。你可以請醫護人員示範身體坐直的姿勢。

- **分散注意：**在疫苗注射之前或期間，用吹泡泡、紙風車或會發聲、亮燈或播音樂的

玩具分散小孩的注意力。如果小孩較為年長，你可以提出一些他們感興趣的問題。較年長的小孩亦可使用書籍、音樂播放器、手提電子遊戲機等分散他們的注意力。

為甚麼？研究顯示，當小孩接受疫苗注射時，如果注意力分散，處理痛楚的大腦功能便會減低活躍度。

嬰兒：

• **母乳餵哺嬰兒：**在疫苗注射之前，期間及之後，用母乳餵哺嬰兒。研究顯示，這樣做既安全，亦不會令寶寶把母乳餵哺聯想到注射時的痛楚。

為甚麼？母乳餵哺能安撫寶寶。吸吮和母乳的甜味能分散寶寶的注意力。母乳含有天然的鎮靜物質。

• **配方奶餵哺嬰兒：**未滿或仍是 12 個月大的寶寶，可以在注射前服食蔗糖水。

為甚麼？研究顯示，在醫療過程前一兩分鐘喝這種甜味飲品，大腦會釋出天然止痛的化學物質。

你可以在家中預備蔗糖水，然後在小孩接受疫苗注射時一起帶去。加拿大衛生部建議給予嬰兒的所有食水均需經過消毒。

自製蔗糖水方法：

- 把冷凍的自來水煮至沸騰最少2分鐘。
- 將10毫升（2茶匙）經煮沸的食水放到已消毒並能緊封的容器內，然後加入1茶匙糖溶解。
- 在小孩接種疫苗之前，把蔗糖水存放在冰箱中。蔗糖水要在24小時內飲用。

在小孩接種疫苗前1至2分鐘，你可以用杯、調羹或注射器，向寶寶餵食2毫升蔗糖水，然後把剩餘的蔗糖水棄掉。

即使寶寶在家中哭鬧，你亦不要用糖來平伏她／他。

3歲及以上小童：

深呼吸：在疫苗注射期間，教小孩作吹氣練習，例如：

- 吹氣泡
- 假裝吹滅蠟燭
- 吹風車或生日會的紙卷哨子

為甚麼？深呼吸有助放鬆身體對壓力的反應，亦可以分散小孩的注意力。

嘗試運用這些技巧，你更可以藉疫苗注射教導小孩克服將來他們或會遇到的恐懼或困難。

如要了解防疫注射詳情，可上網到 Immunize BC（卑詩省防疫注射）網站：

<https://immunizebc.ca/>（英文網站）。

要了解兒童疫苗注射更多詳情，請參閱以下 HealthLinkBC Files（卑詩健康結連檔案）：

[#50a 寶寶的免疫系統及疫苗注射](#)

[#50b 小孩接種疫苗的好處](#)

[#50c 兒童疫苗是安全的](#)

[#50d 兒童疫苗：疫苗有何成份？為何要加入這些成份？](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.healthlinkbc.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.healthlinkbc.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。