

Gode råd, når børn skal vaccineres

Hvad kan du gøre og sige for at hjælpe børn bedst muligt gennem vaccinationen?

Brug lokalbedøvende creme

Vi anbefaler, at du køber og bruger lokalbedøvende creme, som påsættes mindst 1 og højst 5 timer før barnet skal vaccineres. Spørg på apoteket.

Tænk over, hvordan barnet sidder/ligger

- Børn i alderen 0-12 mdr. skal helst være i tæt kropskontakt med mor eller far, eller sidde svøbt i en dyne/tæppe
- Børn i alderen 1-5 år har stor glæde af at sidde tæt på mor eller far, enten oprejst eller på skødet af mor/far
- Børn i alderen 6-12 år har stor glæde af at sidde oprejst med forældre tæt på
- Børn over 12 år skal have mulighed for selv at vælge, hvordan de vil sidde/ligge

Distraher barnet og få det til at tænke på noget rart/andet

- Har du små børn: fortæl historier under vaccinationen, syng for dem, eller tal om noget, I glæder jer til eller tidligere har oplevet sammen
- Har du større børn: spil på mobil/tablet, lyt til musik eller lignende med dem, fortæl en spændende historie

Husk, at det du siger og gør, påvirker barnets oplevelse af vaccinationen

Sprog der virker

- "Forestil dig at du er Supermand, og at det er en styrkeprøve" (distraktion)
- "Andre børn siger, det føles lidt som et hurtigt niv" (information)
- "Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film" (distraktion)
- "Det tager kortere tid end en reklame på tv" (information)
- "Du er meget modig og sej" (ros, opmuntring)
- "Det er svært, men jeg er stolt af, at du vil gøre det" (ros)

Sprog der skal undgås

- "Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for" (falsk garanti)
- "Det kommer ikke til at gøre ondt" (negativt fokus)
- "Du opfører dig som en baby" (kritik)
- "Fortæl mig, når du er klar" (for meget kontrol)
- "Jeg er også ked af det" (undskyldning)
- "Det er snart overstået" (negativt fokus)
- "Du skal ikke være ked af det" (negativt fokus)

Dette kan hjælpe

- Tal med barnet om alt muligt andet end vaccinationen
- Vær i fysisk kontakt med barnet
- Hjælp og støt barnet til at mestre vaccinationen
- Husk, at for meget trøst vil signalere, at der måske er noget på vej, man skal være bange for
- Vær opmærksom på negative tanker og tale, og brug i stedet positive udtryk
- Sørg for at bevare roen, så er barnet også roligt

Undgå fastholdelse!

Husk, at det aldrig er en løsning at holde barnet fast: Hvis det på ingen måde er muligt at gennemføre vaccinationen af barnet denne dag, er det bedre at udsætte vaccinationen nogle timer eller dage, end at tvinge barnet gennem proceduren, da det kan traumatisere barnet for livet

Gør vaccinationen til en god oplevelse

Det hjælper dit barn til at kunne mestre andre svære situationer