

Para uma vacinação sem medo e sem dor!



Como reduzir
o medo das injeções
e a dor durante a vacinação.



BEBÉS até 3 anos

1 Aleitamento materno

Se o bebé faz leite materno, amamentar o bebé antes, durante e após a vacinação é um dos melhores meios para reduzir a dor e proporcionar conforto.

2 Creme anestésico tópico (opcional)

Colocar o creme anestésico nos locais onde vão ser dadas as injeções, uma hora antes. Este creme anestesia um pouco a pele e reduz a dor da vacina.

3 Posicionamento de conforto

Mantém o bebé ao colo da mãe em posição vertical. O contacto seguro e reconfortante ajuda a reduzir a dor e mantém o bebé mais calmo.

4 Distrair

A distração pode ser feita com um vídeo, uma canção, com brinquedos (som, luz, vibração), bonecos, bolas de sabão, etc. Manter uma postura calma, falar com voz normal e positiva vai ajudar o bebé a sentir-se calmo.

5 Sacarose e sucção (chupeta)

A bebés até aos 2 anos que não estejam a fazer aleitamento materno. O profissional de saúde pode oferecer uma solução de sacarose. Junto com a chupeta ajuda a reduzir a dor.



CRIANÇAS e ADOLESCENTES

1 Preparar a criança

Dar explicação honesta sobre o procedimento e criar um plano de conforto.

2 Creme anestésico tópico (opcional)

Colocar o creme anestésico nos locais onde vão ser dadas as injeções, uma hora antes. Este creme anestesia um pouco a pele e reduz a dor da vacina.

3 Posicionamento de conforto

Ao colo dos pais com um abraço reconfortante ou sentado na marquesa em posição vertical, dando a opção de escolha às crianças mais velhas.

4 Distrair

Usar distração adequada à idade, desviar a atenção da criança para longe da dor, com um jogo, um vídeo, música, uma conversa divertida, bolas de sabão, moinho de vento, etc.

5 Usar técnicas de relaxamento

Incentivar respiração profunda e lenta, levar a criança a viajar para o seu lugar favorito através da imaginação.

Quanto mais envolvida estiver a criança na distração, melhor funcionará. Não esquecer que elogiar e oferecer uma recompensa após a vacinação pode ajudar crianças e adolescentes de todas as idades!