

Uw kind voorbereiden op een vaccinatie

Heeft u besloten om uw kind te laten vaccineren? Dan kunt u uw kind voorbereiden op het krijgen van een prik. Voor sommige kinderen is het voldoende als aan hen een dag van te voren wordt verteld dat zij een prik zullen krijgen én dat het een beetje pijn doet maar ook weer snel voorbij is. Maar sommige kinderen zijn wat banger en hebben wat meer voorbereiding nodig. De pijn kunt u als ouder niet wegnemen, maar u kunt wel uw kind voorbereiden op wat er komen gaat. In deze flyer krijgt u praktische tips hoe u uw kind het beste kunt voorbereiden op de vaccinatie.

Vorbereiden

Wees zo eerlijk mogelijk: uw kind is minder angstig als u eerlijk vertelt wat hij/zij kan verwachten.

- Wees ook eerlijk dat de prik pijn zal kunnen doen, maar geef ook aan dat de pijn snel over zal zijn.
- U kunt in de bibliotheek boekjes lenen over dit onderwerp.
- Wees voorbereid: neem het lievelingsknuffeltje of de speen van uw kind mee.
- Trek uw kind makkelijke kleding aan, waarbij de plaats van de vaccinatie gemakkelijk te bereiken is (bovenarm), dus een vestje, een T-shirt en trek de jas van uw kind voor binnenkomst uit.

Tijdens de prik

- Krijgen broers/zussen ook een prik? Probeer dan samen met uw partner of een vertrouwd persoon van uw kind te komen, zodat u hulp heeft.
- Zorg ervoor dat uw kind die het meest angstig is als eerst haar/zijn prik ontvangt.
- Om het voor de broers/zussen gemakkelijker te maken, adviseren wij om hen even buiten te laten wachten.
- Als uw kind ontspannen is, voelt hij minder pijn. Neem uw kind daarom op uw schoot en houd haar/hem goed vast tijdens het prikken.
- Probeer uw kind af te leiden door een verhaaltje voor te lezen, te tellen, een boekje te bekijken of een liedje te zingen.
- Huilen mag! Geef uw kind de gelegenheid om te huilen.

Na de prik

- Geef uw kind veel complimenten als het voorbij is.
- Laat uw kind na afloop een mooie (zelf meegenomen) pleister, sticker of kleurplaat uitkiezen.

Als uw kind wat ouder is, kunt u op een later moment even napraten: hoe ging het? Deed het pijn?

Napraten is goed om het te verwerken en om voor te bereiden voor een volgende keer.

Jeugdgezondheidszorg
GGD Hollands Noorden
Tel: (088) 01 00 550
www.ggdhn.nl

Versie, november 2013

