

# كيفية مساعدة طفلك فيما يخص لقاح كوفيد-19

نصائح للوالدين وأولياء الأمور من أخصائيي حياة  
الأطفال

## قل الحقيقة

إن التوضيحات الصادقة والدقيقة والمناسبة  
للعمر هي أفضل توضيحات يمكن تقديمها.  
ولا بأس من الاعتراف بأن الحقن قد يكون  
مؤلمًا ولكن ضع هذا الإحساس في سياقه  
(فهي تشبه قرصة أو وخزة). إذا لم نحدد  
معنى "الألم"، فسيملاً الأطفال تلك الفراغات  
بتخيلاتهم الخاصة، وعادة ما يتوصلون إلى  
قصص أسوأ من الواقع!  
اطلع على عينة النص المخصصة للتحدث  
عن اللقاح من أجل الحصول على أفكار حول  
شرح هذه العملية لطفلك.



## تجنّب المفاجآت

تحدث مع الطبيب أو الممرضة التي تعطي  
اللقاح وأخبرهم أن الأفضل لطفلك هو أن  
يضع خطة ويلتزم بها إذا كانت الخطة هي  
العد حتى 3 ثم إعطاء اللقاح، فاتبع  
الخطة! في بعض الأحيان، يقوم مقدمو  
الرعاية "بمباغثة" الأطفال وينفذون الإجراء  
قبل حلول اللحظة وفقًا للخطة. ومن  
الممكن أن يدمر الثقة، ويمكنك أن تطلب  
عدم القيام بهذا الأمر على وجه التحديد



## اسأل عن تخفيف الألم

قبل الذهاب إلى موعد اللقاح المخصص  
لطفلك، اسأل عن تدابير الراحة المتاحة.  
هناك عدد من بخاخات وكريمات التخدير  
الموضعية التي يمكن استخدامها  
لتقليل ألم الحقنة، ولكن بعضها يحتاج  
إلى وقت حتى يسري مفعولها، لذلك من  
الأفضل معرفة ما هي الخطة قبل  
مغادرة المنزل.



## ادعم اتخاذ وضع مريح

بناء على عمر طفلك وارتياحه إزاء إجراءات  
الحقن بالإبر، قد يرغب الأخصائي الطبي  
القائم بإعطاء اللقاح  
في الإمساك بطفلك للحد من  
حركته. اسأل عما إذا كان بإمكانك حمل  
طفلك في وضع عنق يتلامس فيه صدركما  
في حضنك. يعتبر هذا موقفًا أقل خطورة  
من أن يمسك به أشخاص غريباء، ويسمح  
لك بالتحدث معه وإلهائه ومنحه شعورًا  
بالراحة أثناء قيام الطبيب أو الممرضة  
بإعطاء اللقاح.



أخصائيو حياة الأطفال هم أول المستجيبين للدعم  
العاطفي. وهم محترفون مدربون يقدمون دعمًا عاطفيًا  
وقتيًا قائمًا على الأدلة للأطفال والعائلات على التكيف مع التجارب  
دورهم في مساعدة الأطفال والعائلات على التكيف مع التجارب  
الضاغطة في المستشفيات وغيرها من أماكن الرعاية الصحية،  
وكذلك منع أو تخفيف الآثار الضارة للصدمة في البيئات الطبية  
في نهاية المطاف.

تعرف على المزيد حول أخصائيي حياة الأطفال على

[www.childlife.org/the-child-life-profession](http://www.childlife.org/the-child-life-profession)