

# 如何幫助需要接種 COVID-19 疫苗的孩子

由兒童醫療輔導師為家長提供的貼士

## 闡述事實

誠實、準確、符合年齡的解釋是最好的。指出接種疫苗可能感到疼痛都沒有問題，但需要與現實聯繫（例如好像有人捏一下、戳一下的感覺）。如果我們不解釋「疼痛」是怎樣的感覺，小孩便會自行想像，通常都會想像得比實際情況差！看看我們的對話示範，了解有什麼方法可以向孩子解釋疫苗。



## 不要有驚喜

與負責接種疫苗的醫生或護士溝通，跟他們分享您認為讓孩子制定並遵循計劃，是最好的應對方法。如果孩子想數到3就打針，就遵循這個計劃吧！有時，打針的人會給孩子一個「驚喜」，比預期提早打針。這樣便會打破信任，而您可以特別要求不要這樣做。



## 詢問疼痛的管理

為孩子預約打針前，先問問有什麼舒緩疼痛的措施提供。有許多外用麻醉膏和噴霧可以用來減低打針疼痛的感覺，但有些需要時間才能發揮作用，所以最好在出門前知道計劃是怎樣。



## 提出舒適的姿勢

因應孩子的年齡和是否可輕鬆打針，專業的醫護人員會想讓您抱著孩子以減少移動。問問是否可以胸對胸的姿勢抱著孩子，坐在大腿上。比起由陌生人按著，這個姿勢讓孩子更感安全，而您也可以在醫生或護士打針時，與孩子說話、分散注意力和安撫孩子。



兒童醫療輔導師最先對情緒支援作出反應。他們受過專業訓練，為小孩在醫療環境下提供即時、循證實踐的情緒支援。他們的職責是幫助孩子和家庭在醫院和其他醫療保健場合應對有壓力的體驗，並防止或舒緩醫療環境下的創傷所帶來的負面影響。

了解更多有關兒童醫療輔導師的資訊，請查看  
<http://www.childlife.org/the-child-life-profession>