

## Как подготовить ребенка к прививке



### Советы психолога

Психологическая подготовка ребенка к прививке крайне важна, однако ее следует начинать незадолго до срока прививки, чтобы детские страхи перед уколом не успели закрепиться. Честно скажите малышу, что укол может быть немного болезненным, словно укус комара, но это всего лишь несколько секунд. Объясните ему, что уколы необходимы, чтобы быть здоровым и не болеть, и что их делают всем детям. Никогда, даже в шутку не пугайте прививками малыша. Попросите остальных членов семьи подбодрить и поддержать ребенка перед уколом. Скажите ему, что можно немного поплакать, если будет больно.

Когда приходит время делать ребенку прививку, у родителей возникает масса опасений и подозрений, касающихся ее безопасности. Не стесняйтесь задавать вопросы, если у вас есть какие-то сомнения относительно прививки.

Убедитесь, что у ребенка на момент прививки нет температуры. Это является универсальным противопоказанием к проведению прививки. Но никто лучше мамы не сможет почувствовать состояние малыша и, если что-то не так, поделитесь своими опасениями с медработником.

Не волнуйтесь, ваше волнение и беспокойство передаются ребенку. Будьте спокойны и уверены, и ребенок перенесет прививку гораздо легче.

За 3-4 дня ограничьте общение ребенка с людьми, т.е. избегайте многолюдных мероприятий, магазинов, общественного транспорта, чтобы обезопасить малыша от различного рода инфекций.

В течение 3-4 дней перед прививкой не следует проводить эксперименты с новыми (пусть и полезными) продуктами. Чем меньше нагрузка на систему пищеварения, тем легче переносится прививка.

Накануне вакцинации (максимум в течение суток) у ребенка должен быть стул.

Не переусердствуйте с одеждой. Нежелательно, если прививку сделают сильно потевшему малышу с дефицитом жидкости в организме. Одежда должна быть свободной, легко снимаемой, чтобы можно было в кабинете у врача легко и быстро освободить часть тела для прививки.

Если ребенок, придя домой говорит, что ему больно «выдуйте» боль. Сделайте глубокий вдох и медленно «выдуйте» боль. Повторите это упражнение несколько раз.

Порадуйте малыша каким-нибудь приятным сюрпризом, наградите его чем-нибудь, похвалите. Скажите ему, что все в порядке. Никогда не говорите малышу, что тетя плохая, обидела, рассердила, сделала больно... Объясните, что медсестра делает это ради его здоровья, даже если ваш ребенок еще маленький. Ваша спокойная, доброжелательная, уверенная интонация голоса поможет малышу быстрее справиться со стрессом, чем охи и причитания.



**Легких вам прививок!**

Педагог-психолог Кокоулина Л.Б.