

Kindvriendelijk vaccineren

Uitleg en tips voor ouders van kinderen tussen de 0-2 jaar en 2-4 jaar

We krijgen allemaal in ons leven te maken met prikken. Veel mensen zijn hier bang voor. Meestal ontstaat dit al in de kindertijd. Gelukkig kunnen we samen helpen deze angst bij je kind te voorkomen.

Wij zorgen ervoor dat vaccinatiemomenten zo rustig, prettig en stressvrij mogelijk verlopen. Dat gaat verder dan alleen het zorgzaam zetten van een prik. We prikken het liefst als je kind bij jou op schoot zit en gebruiken woorden die kunnen helpen. Op deze manier proberen we negatieve ervaringen voor, tijdens en na de prik bij je kind en jezelf te voorkomen.

Meestal is de hielprik de eerste prik die je kind krijgt. Deze wordt vlak na de geboorte gegeven. Daarna volgen een aantal immunisaties die je kind beschermen tegen ernstige ziektes.

Je kind kan merken hoe jij je voelt. Als je zelf ontspannen bent helpt het jouw baby ook om kalm te blijven. Door je kind tijdens een prikmoment liefdevol en rustig te begeleiden kun je het minder spannend en makkelijker maken. Zo kun je stress en spanning bij je kind verminderen. In deze folder lees je hoe.

In het eerste deel van deze folder vind je tips en uitleg voor kinderen van **nul tot twee jaar**. In het tweede deel vind je tips voor kinderen van **twee tot vier jaar**.



Tips voor baby's en dreumesen (0-2 jaar)

Rust

Soms ben je als ouder zelf gespannen. Je ademhaling kan daarbij een belangrijke rol spelen. Door bewust rustig te ademen, nodig je je kind uit mee te ontspannen. En als je merkt dat het je even te veel wordt, kan het fijn zijn als je partner het even van je kan overnemen. Het gaat erom dat jouw kind op dat moment iemand heeft die rust en veiligheid uitstraalt. Als jij kalm en rustig bent, voelt je kind zich ook veilig.

Wakker

Het is belangrijk dat je baby wakker is tijdens de vaccinatie; zo schrikt je baby minder van de aanraking of de pijn.

Comfort

Je baby of dreumes ontspant het meest wanneer hij dicht tegen je aan ligt. Huid-op-huidcontact zorgt ervoor dat jullie allebei kalmerende stoffen aanmaken. Deze stoffen verminderen stress en pijn. Zo voelt je baby zich veilig en geborgen.

Als het kan, leg je baby dan voor het prikmoment met zijn blote huid tegen de jouwe. Vijf minuten voordat de prik wordt gegeven de handjes vasthouden en je gezicht tegen dat van je kind is genoeg. Zorg voor een fijne houding voor tijdens het vaccineren. Als het lukt, laat dan je baby na afloop ook nog tegen je aan liggen totdat hij weer helemaal rustig is. Voor een te vroeg geboren baby is langer huid-op-huidcontact nog beter.

Zuigen en drinken

Zuigen geeft je baby rust en zorgt voor minder pijn. Borstvoeding, kunstvoeding of iets anders om op te zuigen kan een groot verschil maken tijdens een prikmoment.

Het helpt ook als je baby van tevoren voldoende heeft gedronken. Je kind heeft dan minder last van prikkels.

Helpend taalgebruik

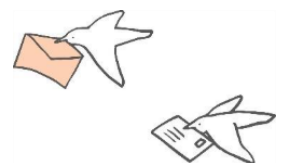
Jouw stem geeft je baby een vertrouwd gevoel. Je baby begrijpt jouw woorden nog niet, maar herkent wel de klank en het ritme. Door rustig en vriendelijk te praten, help je je baby zich veilig en prettig te voelen. Het kan ook helpen om kort uit te leggen wat er gaat gebeuren. Dat stelt zowel jou als je baby gerust.

Troosten

Wanneer je baby huilt tijdens of na de vaccinatie troost hem dan. Benoem dat je zijn tranen ziet en dat je begrijpt dat dit even lastig voor hem was.

Dreumes

Als je kind al wat ouder is, kan afleiding goed helpen. Als je je dreumes eerst kort troost wanneer hij schrikt of huilt, ontstaat er daarna vaak ruimte voor afleiding. Pas als hij weer rustig is, werkt een spelletje of een liedje.



Tips voor peuters (2-4 jaar)

Vorbereiding

Een vaccinatie kan spannend zijn voor je kind. Vorbereiding kan dan helpen. Neem een knuffel mee voor je kind waarbij hij zich veilig en comfortabel voelt en kan troosten tijdens de prik.

Door van tevoren uit te leggen wat er gaat gebeuren kun jij ervoor zorgen dat je kind zich veilig voelt. De prik wordt dan minder spannend.

Taal en spelen

Gebruik neutrale woorden. Als je kind vraagt of de prik pijn doet, kun je zeggen "Ja, dat kan. Je kunt iets voelen, maar het voelt bij iedereen anders. Vertel me straks maar wat jij precies voelde."

Je kunt ook met je kind spelen wat er gaat gebeuren. Zo kun je je kind een prik laten zetten bij een knuffel. Het is belangrijk dat je kind dit zelf kan spelen. Dat geeft je kind vertrouwen en controle.

Vaak willen kinderen het prikmoment naspelen als ze weer thuis zijn. Zo kunnen ze verwerken wat ze hebben meegemaakt.

Ontspannen

Als jij ontspannen bent en uitstraalt dat het goed komt, geeft dit je kind vertrouwen dat het goed zal gaan. Dit helpt bij het voorkomen van angst.

Afleiding

Ook afleiding kan helpen. Als je aan iets anders denkt, merk je minder van de prik. Je kunt je kind aan iets anders laten

denken door van tevoren over iets leuks te praten of te doen.

Taal helpt

Woorden doen ertoe. Zo kunnen de woorden bang, prik en naald, angst en pijn versterken. Ook als er 'niet' voor staat. Gebruik daarom liever positieve woorden, zoals "ik ben bij je en zal je helpen".

Troosten

Na het vaccineren troost je je kind zoals je gewend bent. Zo leid je je kind af van de pijn. Hiervoor kun je bijvoorbeeld een boek of muziek gebruiken.

Afsluiten

Ook de afsluiting van de prik is voor je kind belangrijk. Benoem na afloop wat goed ging "Ik zag dat je goed je best deed". Deze woorden helpen je kind om het prikmoment als positief te ervaren.

Nabijheid

Jouw nabijheid, rust en woorden zijn het allerbelangrijkst. Die maken dat je kind voelt: "Ik ben veilig, ik kan dit aan."

Rol van de jeugdverpleegkundige en jeugdarts

De jeugdverpleegkundige of jeugdarts geeft jouw kind een prik terwijl je kind bij jou op schoot zit. Zo voelt je kind zich veilig. Vindt jouw kind dat niet fijn? Dan zoeken we samen een andere plek.

Daarnaast kan de jeugdverpleegkundige of de jeugdarts je kind afleiden met een kleurig molentje waar je kind tegen kan blazen. Dat zorgt voor meer ontspanning.