



HOW TO MAKE VACCINATIONS AND LABS GO BETTER FOR YOUR CHILD

It is very important for your children to get all his/her vaccinations on time, but we know that most kids do not enjoy them! If children become too frightened about getting shots, they may refuse them. They may even develop a fear of coming to our office.

Here are some suggestions to help your children cope with needle pokes in the office. You and your child may want to design your own “Comfort Plan” which combines some of these ideas, which you can show your provider when your child comes for their appointment.

1. Prepare them. Do NOT surprise them with news that they are going to get a shot when they are already in the exam room. Children do not like unpleasant surprises!
2. Consider the use of numbing creams like LMX. LMX, which consists of 4% lidocaine, is available at drugstores or from Amazon. It should be applied 15 minutes before the poke.
3. When in the office, stay CALM yourself. Practice some deep breathing exercises, if necessary. Never threaten the child that they will lose a privilege if they cry.
4. Be firm in telling your child that the vaccine is important to keep them healthy, but you, they and the nurses and providers will do everything they can to help you through it.
5. Infants can be given sugar solutions and nurse immediately after the injection to help decrease the stress response.
6. Older children and teens can practice belly breathing or blow a pinwheel or bubbles to help focus on something other than the injection.
7. Preschoolers benefit from a procedure in which a child is shown what will happen with the vaccine, step by step, then told to concentrate on you (the parent) rubbing their shin from knee to ankle, and shouting “ankle” when you reach the ankle; the injection is given at the same time; sometimes they do not even notice it.
8. Other forms of distraction or change of focus are often very helpful, like showing your child a video on a smartphone or tablet, reading a book, or using virtual reality glasses.
9. Buzzy the Bee is a great little tool, a friendly looking bee who vibrates, along with two little ice pack wings. It can numb the nerve fibers traveling up from the needle poke as well as the spot where the shot is given. The plastic “shot blocker” works in a similar way.
10. Use “comfort holds” to help your small child be still for the vaccine but an older child should never be held down. This causes panic and may be unsafe for staff and the child.

**** See The Meg Foundation for Pain (www.megfoundationforpain.org) for more great ideas.



HOLYOKE PEDIATRIC
ASSOCIATES LLP

Cómo mejorar las citas que incluyen vacunas y laboratorios para sus hijos

Es muy importante que sus hijos reciban todas sus vacunas a tiempo, ¡pero sabemos que no es del agrado para la mayoría de los niños! Si los niños se asustan al recibir vacunas, es posible que las rechacen. Incluso pueden desarrollar miedo de venir a nuestra oficina.

Estas son algunas sugerencias para mejorar el proceso de vacunación para sus hijos. Tal vez usted y su hijo quiera desarrollar su propio "plan de alivio" combinando algunas de estas ideas, el cual puede mostrarle a su proveedor cuando vengan a la cita.

1. Prepárelos, no los sorprenda con la noticia de que se le va a poner una inyección cuando ya estén en la oficina. A los niños no les gustan las sorpresas desagradables.
2. Considere el uso de cremas anestésicas como LMX. LMX consiste de 4% de lidocaína, disponible en farmacias o en Amazon. Debe aplicarse 15 minutos antes del pinchazo.
3. Cuando esté en la oficina, mantén la calma. Practique algunos ejercicios de respiración profunda si es necesario. Nunca amenace al niño de que perderá un privilegio si llora.
4. Sea firme en decirle al niño que la vacuna es importante para mantenerlo saludable, y asegúrele que usted, las enfermeras y los proveedores harán todo lo posible para ayudarlo en el proceso.
5. Los bebés pueden recibir una solución de azúcar y amamantarlos inmediatamente después de la inyección para ayudar a disminuir la respuesta al estrés.
6. Los niños mayores y los adolescentes pueden practicar la respiración abdominal o soplar un molinillo o hacer burbujas para ayudar a concentrarse en otra cosa que no sea la inyección.
7. Los niños de edad preescolar se benefician de un procedimiento en el cual se le muestra lo que sucederá con la vacuna paso a paso. Luego se le dice que se concentre en usted (el padre) frotándole la espinilla desde la rodilla hasta el tobillo y gritando "tobillo" cuando llegue al tobillo. La inyección se administra al mismo tiempo y a veces ni siquiera lo notan.
8. Hay otras formas de distracción que suelen ser muy útiles, por ejemplo mostrarle a su hijo un video en un teléfono o tableta, leer un libro o usar anteojos de realidad virtual.
9. **"Buzzy"** es una gran herramienta, una abeja de aspecto amistoso que vibra junto con dos pequeñas alas de hielo. Puede adormecer las fibras del nervio que sube desde el pinchazo de la aguja y también el lugar donde se aplica la inyección. El **"shot blocker"** funciona de manera similar.
10. Use "agarres de consuelo" para ayudar a su niño pequeño a estar quieto para la vacuna, pero nunca debe sujetar a un niño mayor. Esto causa pánico y puede ser peligroso para la enfermera y el niño.

****Para más buenas ideas consulte **"The Meg Foundation for Pain"** (www.megfoundationforpain.org).