

Para uma vacinação sem medo e sem dor!

Como reduzir
o medo das injeções
e a dor durante
a vacinação.



Guia para pais de crianças até aos 3 anos

Porque é que a dor na vacinação pode ser um problema?

As vacinas podem causar alguma dor e ansiedade nas crianças (e mesmo nos pais). E a dor pode fazer com que desenvolvam memórias negativas e traumáticas, condicionando no futuro medo e ansiedade antecipatória a agulhas, enfermeiros e médicos.

Mas os pais podem fazer a diferença!

Ao ler este folheto vai encontrar estratégias de reduzir a dor do seu filho durante as vacinações. Estes métodos são comprovadamente seguros e eficazes. Pode combinar diferentes estratégias para obter melhores resultados.

1 Plano de conforto

- Criar um plano de conforto antes da vacinação (informe-se com um profissional de saúde).

Algumas estratégias requerem preparação:

- Leve o brinquedo favorito do seu filho para o distrair.
- Os anestésicos tópicos podem ser adquiridos numa farmácia sem receita médica.

2 Aleitamento materno

Se o bebé faz leite materno, amamentar antes, durante e após a vacinação é um dos melhores meios para reduzir a dor e proporcionar conforto, porque combina o colo, o sabor doce e a sucção. Amamentar durante as vacinas é seguro para os bebés, mesmo recém-nascidos.

Para uma vacinação sem medo e sem dor!

Como ajudar a reduzir a dor durante a vacinação, nas crianças até 3 anos.

3 Linguagem positiva

- Esteja calmo, use a sua voz normal antes, durante e depois da vacina. Isso ajudará o seu filho a ficar calmo e a sentir-se seguro. Os filhos vêem e sentem o que os pais estão a fazer e muitas vezes fazem o mesmo.
- Se estiver nervoso, experimente respirar lenta e profundamente algumas vezes para se acalmar (antes, durante e depois). Respire de forma que a sua barriga se expanda, não o seu peito. Pode fazer isso enquanto segura o seu filho.
- Use linguagem positiva e elogie o seu filho. Evite usar expressões do tipo: "Desculpa", "Já vai acabar", "Não tenhas medo", "Não chores", "É só uma pica" ou "Não dói nada". Embora seja instintivo, pode realmente aumentar a dor e ansiedade, pois chamam a atenção para o procedimento.

4 Posições de conforto

- Os bebés e as crianças devem ficar ao colo dos pais. Sente-se numa cadeira e segure o seu filho ao colo ou abrace-o durante a vacinação. Isso ajuda o seu filho a ficar quieto e a sentir-se seguro.
- Dispa o bebé para deixar livre a perna ou braço onde a vacina será dada.
- Não segure o seu filho com muita força porque isso pode aumentar a ansiedade. Depois da vacinação pode embalar o seu filho.

5 Usar distração

- Desvie a atenção da dor antes e durante a injeção, com algo divertido, envolvente e interativo: brinquedo, vídeo (telemóvel ou tablet), livro, música, converse tranquilamente criando foco nessa distração.
- A maneira como distrai o seu filho uma vez, pode não funcionar da próxima vez. Esteja preparado para mudar a estratégia que está a usar para mantê-lo distraído.

6 Sacarose e sucção (chupeta)

Para os bebés até aos 2 anos que não estejam a fazer aleitamento materno, pode-se usar uma solução de sacarose para reduzir a dor.

- Existem soluções de sacarose, inclusive comercializadas, que poderão ser administradas, pelo profissional de saúde, no momento da vacinação.
- A sacarose é segura para crianças, até mesmo nos recém-nascidos, na redução da dor em procedimentos.
- Coloca-se na parte lateral da boca, entre as bochechas e as gengivas, se o bebé gostar de chupeta, usar em simultâneo.

7 Creme anestésico (opcional)

- O creme anestésico é aplicado na pele para ajudar a diminuir a dor de uma agulha. É seguro usá-lo em bebés, mesmo recém-nascidos. Aplique o creme anestésico, 30-60 minutos antes da vacinação, no local onde serão dadas as vacinas. Confirme a localização, informe-se com um profissional de saúde.
- Para bebés com menos de 1 ano de idade, aplique na parte externa superior da coxa ou das duas coxas. Para crianças com mais de 1 ano, aplique na parte superior do braço ou nos dois braços.
- Quando se remove o creme, a pele pode estar mais branca ou vermelha e isso é normal e desaparece.

8 Após a vacinação

Após a vacinação do seu bebé, avalie como ele se sentiu.

Observe no seu filho:

- Movimentos corporais (calmos ou agitados?)
- Rosto (neutro ou careta?)
- Sons (choro silencioso ou agudo?)

Use o que observar para planear o que fará da próxima vez para reduzir a dor do seu filho.