

Consejos para que la cita de vacunación sea menos estresante



Tomar la decisión de vacunar a su hijo es vital para su salud y bienestar. Sin embargo, la aplicación de las inyecciones puede ser estresante para usted y para su pequeño. Afortunadamente, hay formas sencillas de darle apoyo a su hijo antes, durante y después de las inyecciones

Antes de recibir las vacunas en inyección

¡Vaya preparado! Siga los siguientes pasos antes de que su hijo reciba la vacuna, para ayudar a que la cita de vacunación sea menos estresante para ambos.

- Lea todos los materiales con información sobre la vacuna que recibió del médico de su hijo y escriba las preguntas que tenga.
- Busque el registro de vacunación de su hijo y llévalo a la cita. Un registro actualizado le mostrará al médico exactamente cuáles vacunas ya recibió su niño.
- Lleve un juguete o libro favorito de su hijo y una cobijita que use habitualmente para reconfortarlo.

Para niños mayores

- Sea honesto con su hijo. Explíquelo que las inyecciones pueden doler o picar, pero que no le dolerá por mucho tiempo.
- Busque la ayuda de otros familiares, especialmente los hermanos mayores, para que lo apoyen.
- Evite asustarlo o amenazarlo con las vacunas.

En el consultorio del médico

Si tiene preguntas sobre la vacunación, pregúntele al médico o a la enfermera. Antes de irse de la cita, pídale consejo al médico acerca del uso de un analgésico que no sea aspirina y otras cosas que pueda hacer en casa para reconfortar a su hijo.

Ensaye estas ideas para facilitar la aplicación de las inyecciones a su hijo.

- Distráigalo y consuélolo abrazándolo, cantándole o hablándole en voz baja.
- Sonríale y mírelo a los ojos. Dígale que todo está bien.
- Consuele a su hijo con uno de sus juguetes o libros favoritos. Tener una cobijita que le sea familiar lo ayudará a que se sienta más cómodo.
- Sosténgalo firmemente en su regazo siempre que sea posible.

Ayude a los niños a que vean las vacunas como algo bueno. Nunca amenace a sus hijos con inyecciones diciéndoles: "Si no te portas bien llamaré a la enfermera para que te ponga una inyección". Por el contrario, recuérdelos a sus hijos que las vacunas los mantendrán saludables.

Maneras de calmar a su bebé:

- Amamántelo
- Envuélvalo en una sabanita bien justa
- Mantenga contacto de piel a piel
- Ofrézcale una bebida dulce, como jugo (si tiene más de 6 meses)

El médico puede enfriar o anestesiar el área de la inyección para disminuir el dolor asociado a las inyecciones de su hijo.

Para niños mayores

- Respire profundo junto con su hijo para ayudarlo a “desaparecer” el dolor.
- Señálele cosas interesantes en el consultorio para ayudar a crear distracciones.
- Cuéntele o léale historias.
- Consuele a su hijo si llora. Nunca lo reprenda por “no ser valiente”.

Una vez que su niño haya recibido todas las vacunas, sea especialmente comprensivo. Sosténgalo, abrácelo, y si es un bebé, amamántelo o dele biberón. Una voz relajante, combinada con aliento y abrazos ayudará a asegurarle a su niño que todo está bien.

Después de las inyecciones

A veces los niños presentan reacciones leves a las vacunas, como dolor en el área de la inyección, sarpullido o fiebre. Estas reacciones son normales y no duran mucho tiempo. Los siguientes consejos le ayudarán a identificar y minimizar los efectos secundarios leves.

- Revise toda la información que le dé su médico acerca de las vacunas, especialmente la Declaración de información sobre vacunas u otras hojas informativas que describan los efectos secundarios que se pueden esperar.
- Aplique un pañito húmedo y frío para reducir el enrojecimiento, el dolor y la hinchazón en el área en donde se aplicó la inyección.
- Reduzca la fiebre con un baño de esponja con agua fría. Si su médico lo autoriza, dele un analgésico que no sea aspirina.
- Dele a tomar bastantes líquidos. Es normal que algunos niños coman menos durante las 24 horas siguientes a recibir las vacunas.
- Vigile especialmente a su hijo durante los días que siguen a la vacunación. Si observa algo que le preocupa, llame a su médico.

¡Acuérdese de programar su próxima cita! Estar al día con las vacunas, brinda a su hijo la mejor protección contra las enfermedades.

Tómese un momento para leer la hoja informativa sobre la vacuna que le dé su médico durante la consulta. Esta hoja contiene información útil y describe posibles efectos secundarios que su niño puede presentar.

