AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL

Gode råd, når dit barn skal vaccineres

Dit barn er blevet tilbudt en vaccination. Denne information giver dig vejledning i, hvad du kan gøre og sige for at hjælpe dit barn bedst muligt gennem vaccinationen. Husk, at det du siger og gør, påvirker barnets oplevelse af vaccinationen.

Brug lokalbedøvende creme

Vi anbefaler, at du køber og bruger lokalbedøvende creme, som påsættes mindst 1 og højst 5 timer før barnet skal vaccineres. Spørg på apoteket.

Tænk over, hvordan barnet sidder eller ligger

- **Børn i alderen 0-12 mdr**. skal helst være i tæt krops
- kontakt med mor eller far, eller sidde svøbt i en dyne/tæppe
- **Børn i alderen 1-5 år** har stor glæde af at sidde tæt på mor eller far, enten oprejst eller på skødet af mor/far
- **Børn i alderen 6-12 år** har stor glæde af at sidde oprejst med forældre tæt på
- **Børn over 12 år** skal have mulighed for selv at vælge, hvordan de vil sidde/ligge

Få dit barn til at tænke på noget andet

- **Har du små børn:** fortæl historier under vaccinationen, syng for dem, eller tal om noget, I glæder jer til eller tidligere har oplevet sammen.
- **Har du større børn:** spil på mobiltelefon eller tablet, lyt til musik eller lignende med dem, fortæl en spændende historie

Sprog der virker

- ”Forestil dig, at du er Supermand, og at det er en styrkeprøve” (distraktion)
- ”Andre børn siger, det føles lidt som et hurtigt niv” (information)
- ”Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film” (distraktion)
- ”Det tager kortere tid end en reklame på tv” (information)
- ”Du er meget modig og sej” (ros, opmuntring)
- ”Det er svært, men jeg er stolt af, at du vil gøre det” (ros)

AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL

Sprog der skal undgås

- ”Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for” (falsk garanti)
- ”Det kommer ikke til at gøre ondt” (negativt fokus)
- ”Du opfører dig som en baby” (kritik)
- ”Fortæl mig, når du er klar” (for meget kontrol)
- ”Jeg er også ked af det” (undskyldning)
- ”Det er snart overstået” (negativt fokus)
- ”Du skal ikke være ked af det” (negativt fokus)

Andet der kan hjælpe

- Tal med barnet om alt muligt andet end vaccinationen
- Vær i fysisk kontakt med barnet
- Hjælp og støt barnet til at mestre vaccinationen
- Husk, at for meget trøst vil signalere, at der måske er noget på vej, man skal være bange for
- Vær opmærksom på negative tanker og tale, og brug i stedet positive udtryk
- Sørg for at bevare roen, så er barnet også roligt

Gør vaccinationen til en god oplevelse. Det hjælper dit barn til at kunne mestre andre svære situationer.

Kontakt og mere viden

Børne- og Ungeafdelingen
Tlf. 97 66 33 30
Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.30
Se vores hjemmeside: https://aalborguh.RN.dk/børn