

Vraag 2:

**hoe kan u kinderen best vaccineren?
wat zijn de aandachtspunten?**



Zuigeling

vs

Oudere kind

Vaccineren met minder pijn

Het is [belangrijk om je kind te laten vaccineren](#). Maar geen enkele ouder ziet zijn of haar baby graag huilen. Met deze tips maak je het zo aangenaam mogelijk.

- 1 Laat je kind op zijn of haar **fopspeen, duim of handjes** zuigen.
- 2 Geef **borstvoeding**. Zowel voor, tijdens als na de vaccinatie kan dit je kind rustiger maken.
- 3 Hou je kind **dicht tegen je aan** of laat je kind **op je schoot** zitten. Zo voelt je kind zich veiliger en zal hij of zij beter blijven stilzitten.
- 4 Probeer je kind een **gehurkte of foetushouding** te laten aanhouden: handjes voor de mond, beentjes gebogen ...
- 5 Leid je kind af met zijn of haar **favoriete knuffel of speelgoed**.
- 6 Zorg voor voldoende **warmte**: warme handen, een deken ...
- 7 Probeer **zelf kalm** te blijven. Als je onrustig bent, zal je kind dat aanvoelen.

Kind en Gezin gebruikt **geen farmacologische interventies** (bv. **verdovende zalf**), omdat er te weinig argumenten zijn om die toe te passen binnen onze dienstverlening.

💡 Wist je dat?

Als je je kind **sulkerwater** geeft voor de prik, zou dit de pijn van de prik verminderen. Omdat suiker geven aan jonge kinderen ook **nadelige effecten** heeft, raden we dit niet standaard aan. Krijgt je baby ook het vaccin tegen rotavirus (= gezoete vloeistof)? Dan raden we aan het rotavirusvaccin toe te dienen voor de prikken om het positieve effect van het suiker te laten werken.

Enkele praktische aanbevelingen voor, tijdens en na afloop van het prikken en testen op een rij.

Vooraf

- Wees eerlijk met kinderen over wat er zal gebeuren maar leg de dingen uit in neutrale woorden. Geruststellen ('het is zo voorbij' of 'het doet geen pijn') is weliswaar goed bedoeld, maar werkt vaak averechts.
- Ouders kunnen dankzij helpend taalgebruik hun kind helpen minder pijn, angst of stress te ervaren. Hoe dat eenvoudig kan, lees je in [dit artikel](#).
- Maak samen met het kind een plan. 'Wat heeft hij/zij nodig om het makkelijker te laten verlopen?'
- Het is heel goed mogelijk om de prikplaats te verdoven door middel van een verdovende creme (bijvoorbeeld EMLA®).

Tijdens het bezoek:

- Kinderen werken beter mee wanneer eerst met hen verbinding wordt gezocht door bij hen aan te sluiten en met hen af te stemmen.
- Sommige kinderen kunnen niet goed meer denken of beslissingen nemen als ze bang zijn. Je kan hen dan helpen door sturend te zijn, het afgesproken plan te bespreken en het uit te voeren.
- Straal als zorgverlener rust en respect uit.
- Leg het kind uit hoe het jou kan helpen. Gebruik daarbij positieve, helpende woorden.
- Een rustige in- en uitademing zorgt ervoor dat kinderen en ouders zich rustiger voelen.
- Geef ouders ook een taak.
- Prikpijn kan worden verminderd door gebruik te maken van een vibratie-koeltechniek, zoals de Buzzy®.
- Kondig niet aan dat je gaat prikken en tel niet af, tenzij het kind specifiek van tevoren aangeeft het wel zo te willen.
- Breng de naald in 1 vlotte beweging in.

Na afloop

Neem kort de tijd voor reflectie. Noem altijd iets wat goed is gegaan.

Suggested language for parents and health-care providers

Language to avoid	Language to use
You will be fine; there is nothing to worry about (reassurance)	What did you do in school today? (distraction)
This is going to hurt/this won't hurt (vague; negative focus)	It might feel like a pinch (sensory information)
The nurse is going to take some blood (vague information)	First, the nurse will clean your arm, you will feel the cold alcohol pad, and next... (sensory and procedural information)
You are acting like a baby (criticism)	Let's get your mind off of it; tell me about that film... (distraction)
It will feel like a bee sting (negative focus)	Tell me how it feels (information)
The procedure will last as long as... (negative focus)	The procedure will be shorter than... (television programme or other familiar time for child) (procedural information; positive focus)
The medicine will burn (negative focus)	Some children say they feel a warm feeling (sensory information; positive focus)
Tell me when you are ready (too much control)	When I count to three, blow the feeling away from your body (coaching to cope; distraction limited control)
I am sorry (apologising)	You are being very brave (praise; encouragement)
Don't cry (negative focus)	That was hard; I am proud of you (praise)
It is over (negative focus)	You did a great job doing the deep breathing, holding still... (labelled praise)



Verboden woorden

Juiste woorden



(Valse) geruststelling	Het is ok je moet je geen zorgen maken	Wat deed je vandaag op school?	Afleiding
(Valse) geruststelling	Het gaat geen pijn doen	Je kan iets voelen	Zintuigelijke informatie
Vaag, negatief	De verpleegster gaat een beetje bloed af nemen	Eerst gaan we je arm ontsmetten, dat zal koud voelen	Zintuigelijke en procedurele informatie
Kritiek	Je reageert als een baby	Kom vertel me eens over die film...	Afleiding
Negatieve focus	Je zal een muggenprik voelen	Vertel me wat je voelt	Informatie
Negatieve focus	Het gaat zolang duren als...	Het zal korter duren dan een liedje van	Procedurele informatie, positieve focus
Negatieve focus	Je zal het medicijn voelen branden	Sommige kinderen zeggen dat het warm aanvoelt	Zintuigelijke informatie, positieve focus
Teveel controle	Zeg me wanneer je klaar bent	Ik tel tot drie en dan begin jij te blazen	Coaching met afleiding en beperkte controle
Verontschuldigen	Het spijt me	Jij was erg moedig	Lof, aanmoediging
Negatieve focus	Niet huilen	Dat was moeilijk, je hebt het goed gedaan	
Negatieve focus	Het is gedaan	Je hebt goed geblazen en zo stil gezeten	

Het angstige kind benaderen

- ▶ Observeren
 - ▶ Vertrouwen opbouwen
 - ▶ Nieuwsgierig maken
 - ▶ “Desensitiseren”
-
- ▶ Dr. Baruch Kraus: <https://www.youtube.com/watch?v=sXAqAnTMqj4>
 - ▶ Dr. Sara Debulpaep
<https://www.youtube.com/watch?v=FCXiXCKiChg>
 - ▶ Gebruik “Buzzy” <https://www.youtube.com/watch?v=ZBrPKX4n-BM>
- 