

Как подготовиться к прививке и вести себя во время и после вакцинации

Что не нужно делать перед прививкой

- ✗ Сдавать анализы или проходить обследования узких специалистов.
- ✗ Ограничивать контакты и менять рацион питания ребёнка.
- ✗ Проводить подготовку при помощи лекарств. Антигистаминные препараты, жаропонижающие, витамины и пр. не несут в себе какой-то пользы, но могут замаскировать важные симптомы.
- ✗ Отменять приём препаратов, назначенных лечащим врачом (за редким исключением, когда врач вам об этом сообщит). Большинство препаратов никак не влияют ни на эффективность, ни на безопасность вакцинации. Лекарства, которые подавляют работу иммунной системы, могут снижать эффективность вакцинации, но не всегда их отмена необходима, особенно если она может привести к обострению основного заболевания.

В день вакцинации

Малышам

- Оденьте ребёнка так, чтобы к местам предполагаемой инъекции (бёдра и/или плечи) был удобный доступ. Такая подготовка сократит ваше время пребывания в прививочном кабинете. Для детей до 12 месяцев подойдут боди с длинным или коротким рукавом, так как инъекцию обычно делают в бедро. Для детей с 12 месяцев лучше отдать предпочтение боди с коротким рукавом, так как часть вакцин уже может вводиться в плечо.
- Возьмите с собой любимую игрушку или что-то ещё, чем вы сможете отвлечь ребёнка от процедуры или утешить после.

Детям постарше

- Если ребёнок уже взрослый, то объясните ему, куда вы идёте и что его ждёт у врача. Не пугайте ребёнка уколами, а честно предупредите, что будет немного больно, но недолго. Договоритесь о вознаграждении за храбрость, если это необходимо.
- Если ребёнку меньше 12 лет и он боится игл, то незадолго до процедуры нанесите на предполагаемое место инъекции обезболивающий крем (например, крем «ЭМЛА» или аналоги). Однако помните, что крем тоже может быть причиной аллергической реакции.

Что будет делать врач

- Перед вакцинацией врач проведёт общий осмотр и опрос о состоянии здоровья, чтобы выявить показания и противопоказания к вакцинации. Лёгкие ОРВИ или ОКИ не являются противопоказанием к вакцинации.

Во время вакцинации

- Отвлеките ребёнка от происходящего принесёнными с собой предметами, пением или покашливанием.
- Крепко держите ребёнка, чтобы вакцина была введена успешно с первого раза. Это особенно важно для детей до 3 лет.
- Детям постарше рекомендуется проводить вакцинацию, когда они сидят. Контакт кожа к коже также может снизить болевые ощущения для детей в возрасте до 1 месяца. В случаях, когда предполагается введение нескольких вакцин, рекомендуется самую болезненную вводить последней. Уточните у медсестры, какая из запланированных вакцин является таковой.
- Ещё один возможный способ снижения стресса для ребёнка — вакцинация в 4 руки, когда две вакцины вводятся одновременно двумя разными медработниками. Обычно такая опция доступна в частных, но не в государственных клиниках.
- Детей до 2 лет для облегчения боли в процессе вакцинации можно кормить грудью.
- Детям до 2 лет, если они не на грудном вскармливании, боль может снизить сладкая жидкость (раствор сахарозы или глюкозы, если сахароза недоступна). Для этого за 1–2 минуты до инъекции ребёнку можно дать 2 мл раствора крепостью от 24% до 50%. Вместо сладкого раствора можно начать вакцинацию с оральной вакцины от ротавируса, если она запланирована на этот день. В неё уже добавлена сахароза в качестве подсластителя. Но помните, если в день вакцинации планируется прививка ОПВ, то кормление за 1 час до и 1 час после прививки нежелательно, так как это может снизить эффективность вакцинации. Для вакцинации от ротавирусной инфекции такого ограничения нет. Детей, склонных к срыгиванию, можно также не кормить некоторое время после прививки, чтобы ребёнок не срыгнул препарат.
- Детям на искусственном вскармливании можно дать бутылочку или пустышку, так как сосание также снижает боль.
- Помните, если в день вакцинации планируется прививка ОПВ, то кормление за 1 час до и 1 час после прививки нежелательно, так как это может снизить эффективность вакцинации.
- Для вакцинации от ротавирусной инфекции такого ограничения нет, но детей, склонных к срыгиванию, можно также не кормить некоторое время после прививки, чтобы ребёнок не срыгнул препарат.

После вакцинации

В медицинском учреждении

- Если ребенок находится на грудном вскармливании, то после прививки его можно покормить, если ему не вводилась ОПВ: это снизит стресс от инъекции. После ОПВ не рекомендуется пить и есть в течение часа. Это может снизить эффективность вакцины.
- После вакцинации не покидайте медицинское учреждение еще 30 минут. Это необходимо для того, чтобы проконтролировать реакцию на вакцину и убедиться, что на прививку не развилась анафилаксия. Такие реакции, хотя и встречаются очень редко, чаще всего проявляются в первые 30 минут после вакцинации. В стенах медицинского учреждения вам смогут оказать помощь. Немедленно сообщите медицинскому работнику, если у ребенка возникнут какие-либо из этих симптомов: зуд, обморок, рвота, тяжелая аллергическая реакция, свистящее дыхание, затрудненное дыхание или одышка.

Дома

- Реакции на вакцину могут проявляться в разные сроки после прививки. Это зависит от вида вакцины. В большинстве случаев они не являются серьезными и сводятся к местным реакциям — болезненность, покраснение, отек в месте инъекции — и общим — повышение температуры, головная боль, недомогание, потеря аппетита. Если состояние вызывает дискомфорт, то допустимо применение симптоматической терапии — приема жаропонижающих в соответствующей весу и возрасту дозировке с учетом максимальной суточной дозы,

а также физические методы охлаждения. Успешным является снижение температуры на 0,5–1,0 градуса. Для облегчения боли в месте инъекции можно приложить холодный компресс. Если повышенная температура никак не беспокоит ребенка, то прием жаропонижающих необоснован. Наблюдайте за состоянием ребенка, изредка измеряя температуру, контролируя, чтобы она не поднималась выше 40 градусов. Если приняли решение дать жаропонижающее, то давайте полную разовую дозу. Сниженная доза может оказаться неэффективной.

- У детей до 6 лет при повышении температуры (не обязательно до высоких цифр) возможны фебрильные судороги. Это не опасно и связано с индивидуальной особенностью ребенка. В случае эпизода фебрильных судорог обезопасьте ребенка от падения, засекайте продолжительность приступа, и по возможности снимите на видео. Профилактический прием жаропонижающих не снижает риск фебрильных судорог.
- После прививки нет необходимости ограничивать контакты, менять рацион и режим дня. Прогулки и купания разрешены. Ориентируйтесь на желания и самочувствие ребенка.
- Расскажите друзьям в социальных сетях, что вы сделали прививку и с ребенком все хорошо. :)
- Добавьте в календарь напоминание о дате следующей прививки.

Оптимальный график вакцинации для детей и взрослых

