

Een prik krijgen moet soms

Wij nodigen alle kinderen uit op vaste momenten voor een of twee vaccinaties volgens het Rijksvaccinatieprogramma. Voor sommige kinderen is het voldoende als zij een dag van tevoren horen dat ze een prik gaan krijgen. Dat het even een beetje pijn doet en snel weer voorbij is. Hieronder een aantal tips die bij deze voorbereiding kunnen helpen

Hoe kan ik mijn kind voorbereiden?

Wees zo eerlijk mogelijk: je kind is minder angstig als je eerlijk vertelt wat hij/zij kan verwachten.

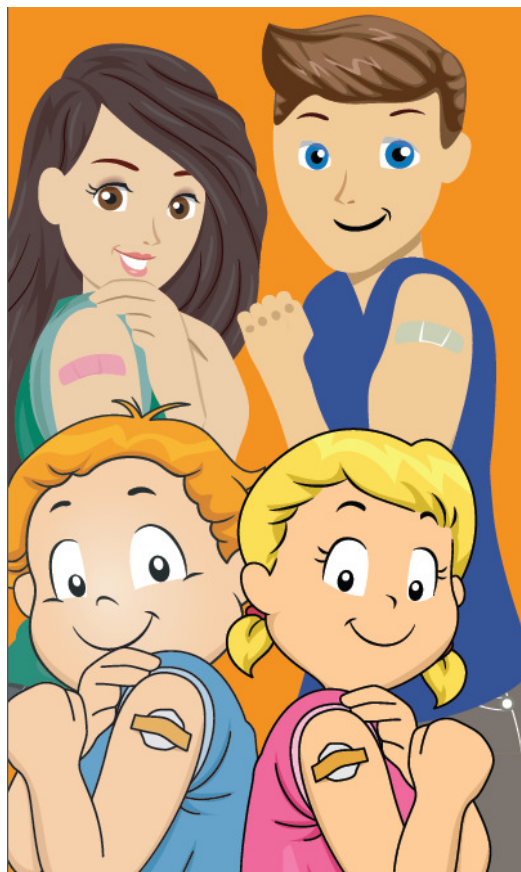
- Vertel dat de prik een beetje pijn zal doen, maar dat de pijn snel weer over gaat. In de bibliotheek zijn boekjes om aan je kind voor te lezen over dit onderwerp.
- Vertel iets over waar jullie naar toe gaan voor de prik, wie de prik geeft en waarom de prik nodig is.
- Neem het lievelingsknuffeltje van je kind mee. (Ook voor oudere kinderen is dit soms fijn)
- Trek je kind makkelijke kleding aan, waarbij de plaats van de vaccinatie gemakkelijk te bereiken is (bovenarm), dus een vestje, een T-shirt en trek de jas van je kind voor binnenkomst uit.
- Krijgen broers/zussen ook een prik? Probeer dan samen met je partner of een vertrouwd persoon van je kind te komen, zodat je hulp hebt.

Tijdens de prik

- Blijf als ouder zelf rustig voor en tijdens het prikken. Wanneer je zelf onrustig of zenuwachtig bent, zal je kind dit voelen en mogelijk overnemen.
- Als je kind ontspannen is, voelt hij/zij minder pijn. Voor kinderen is het vaak prettig om op schoot genomen te worden tijdens het prikken. De medewerker zal je

vertellen welke houding daarbij het meest geschikt is zodat zij de prik gemakkelijk en snel kunnen toedienen.

- De volgende handelingen kunnen ook helpen bij het omgaan met de pijn tijdens de prik:
 - Humor en grapjes
 - Complimenten
 - Filmpje / spelletje telefoon
 - Ademhalingsoefeningen
 - Eigen favoriete speelgoed en knuffel
 - Zingen
 - Fantaseren (als je 10.000 euro wint)
 - (Tekening)filmpjes
 - Zorgen voor een comfortabele houding
- Mocht u met meerdere kinderen komen. Zorg ervoor dat het kind dat het meest angstig is als eerst haar /zijn prik ontvangt.



Wat vertellen medewerkers je kind over de prik?

- Je krijgt een prik. We tellen tot 10 en dan ben je klaar, tel je mee?
- Bij twee prikken worden die tegelijk gegeven, zodat er maar 1 gevoeld wordt.
- Jij kunt helpen door rustig te gaan zitten en je spieren slap te houden

Na de prik

- Geef je kind een knuffel en compliment als alles voorbij is.
- Als je kind wat ouder is, is het goed om later na te praten. Dit is een goede manier om de ervaringen van het prikken te verwerken.

Wat als het prikken niet lukt.

Soms komt het voor dat angst, eerdere ervaringen of de priklocatie ervoor zorgen dat het niet lukt op de prik(ken) te geven. Mocht dit het geval zijn dan zal de medewerker van de Jeugdgezondheidszorg met u en uw kind meedenken over een oplossing op een ander moment.

[Filmpje Vaccineren 9 jarigen](#)

[Filmpje HPV vaccinatie meisjes 12 jaar](#)

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog meer informatie willen dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin
www.cjg.nl

.