**Пять шагов к вакцинации для детей и родителей**

**ШАГ 1**

**ПЛАНИРУЕТЕ ВИЗИТ ЗАРАНЕЕ**

Если Вы знаете, что Вам предстоит поход на прививку, постарайтесь заранее собраться и спланировать так, чтобы ребенок к моменту посещения прививочного кабинета был отдохнувшим от прогулки или другой активности, был спокоен, сыт и одет по погоде.

**ШАГ 2**

**ОСТАВАЙТЕСЬ СПОКОЙНЫМИ**

Так как дети чувствуют, когда Вы расстроены или нервничаете, постарайтесь быть спокойными во время визита в прививочный кабинет. Если Вы все же чувствуйте волнение, чтобы успокоиться, например , несколько раз медленно глубоко вдохните.

**ШАГ 3**

**РАЗВЛЕКАЙТЕ ВАШЕГО МАЛЫША**

Расскажите малышу историю, отвлекайте его, делайте все чтобы малыш улыбался.

**ШАГ 4**

**ОСТАВАЙТЕСЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ**

Попросите врача или медсестру, чтобы вам разрешили держать ребенка или прижать его спиной к себе во время вакцинации .Бережное прикосновение любимого человека поможет малышу легче пережить страх и боль.

**ШАГ 5**

**БЕЗ СПЕШКИ – У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ**

Если ребенок расстроен и плачет после прививки, дайте ему время успокоиться, снова почувствовать себя в безопасности в кабинете. В таком случае в следующий раз малыш бесстрашно пойдет доктору снова.