

Как правильно подготовить ребёнка к прививке

Усенко Денис Валериевич

Д.м.н., ведущий научный сотрудник отдела инфекционной патологии Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, г. Москва



Вакцинопрофилактика – это самый эффективный способ защитить ребенка от серьезных инфекционных заболеваний¹



Она не только создает индивидуальный иммунитет, но и помогает формировать коллективный, защищая тех, кто привиться не может²

Именно врач-педиатр выступает ключевым специалистом на первых этапах вакцинации: оценка готовности ребенка и четкие рекомендации по подготовке — от коррекции режима дня до тактики поведения в день вакцинации. Всё это помогает пройти процедуре комфортно, безопасно и понятно для родителей



1 Общие рекомендации

- ✓ **Следуйте плану вакцинации, составленному врачом.** Если график сбился — не страшно. Врачом-педиатром будет составлен безопасный и эффективный индивидуальный график догоняющей иммунизации⁴, чтобы вернуться в нужный ритм
- ✓ **Заранее планируйте поездки.** Если вы собираетесь в путешествие, особенно в экзотические страны, необходимо проверить требования к вакцинации заранее (это можно сделать через посольство или консульство страны назначения). Учтите, что для выработки иммунитета после прививки нужно время — рекомендовано проводить вакцинацию в сроки в среднем от 3-4 недель до 1-2 месяца до начала поездки⁵
- ✓ **Убедитесь, что ребенок здоров.** Это ключевое правило. Вакцинацию проводят только здоровому ребенку без признаков ОРВИ (температура, насморк, кашель) и в период стойкой ремиссии хронического заболевания⁶. Окончательное решение о допуске принимает врач-педиатр после осмотра³

2

Подготовка к вакцинации

Нужно	Не нужно
✓ Искупать ребенка накануне⁷	➤ Вводить в рацион новые продукты⁷ (и ребенку, и кормящей маме). Особенно избегайте так называемых гистаминолибераторов, которые могут спровоцировать или усилить аллергическую реакцию, которую потом ошибочно припишут вакцине. К ним относятся⁸: • Фрукты/ягоды: клубника, цитрусы, виноград, ананас, киви, бананы • Овощи/бобовые: помидоры, горох, фасоль, арахис, соя, чечевица • Прочее: шоколад, орехи, свинина, яичный белок, продукты быстрого приготовления, зеленый чай, корица
✓ Перенести прививку, если ребенок имел контакт с больным ОРВИ, ветрянкой или другой инфекцией	➤ Давать лекарства «на всякий случай»: жаропонижающие и антигистаминные. Препараты не используются для профилактики перед прививкой. Они не предотвращают реакцию, но могут «смазать» картину или дать ненужные побочные эффекты⁹
	➤ Самостоятельно отменять базисную терапию. Если ребенок постоянно получает лечение по поводу какого-либо хронического заболевания, не отменяйте эти препараты без консультации с лечащим врачом¹⁰

Правильная подготовка избавит от суеты и поможет родителям подойти к процессу вакцинации спокойно и организованно.

- ✓ **Контроль самочувствия.** Перед выходом из дома **обязательно измерьте ребенку температуру тела.** Если она повышена (даже незначительно, например, 37,1°C), **сообщите об этом врачу сразу на приеме⁷.** Это важная информация для принятия решения о допуске к прививке
- ✓ **Выбор правильной одежды.** Лучше заранее продумать, во что одеть ребенка. Ключевой принцип — **быстрый и удобный доступ к месту инъекции⁷** (бедро или плечо), чтобы минимизировать стресс от раздевания
 - **Для детей до года:** идеально подойдет **боди на кнопках** по всей длине. Врачу или медицинской сестре будет легко отстегнуть нужную часть для укола в бедро
 - **Для детей от года:** выбирайте **футболку с коротким рукавом.** Лучше надеть свободные штаны или леггинсы, а не тесные джинсы
- ✓ **Не забудьте прививочный сертификат** (или документ его заменяющий)⁷
 - **Дополнительно:** влажные салфетки, бутылочка с водой, легкий перекус по необходимости и в соответствии с возрастом ребенка
- ✓ **Взять «антистресс-набор»:**
 - **Главное — любимая игрушка,** книга или маленький предмет-утешитель (например, особая машинка или куколка). Это лучший помощник для отвлечения ребёнка и его успокоения¹¹
- ✓ **Осмотр у врача-педиатра³:**
 - **Получите письменное заключение о допуске к вакцинации**
 - **Получите информацию о вакцине** (а также о последствиях отказа от проведения прививки): от чего защищает, какие нормальные реакции возможны и когда они проходят, на что обратить внимание дома. Задайте свои вопросы, если они остались
 - **Подпишите информированное согласие на вакцинацию** — это ваше право и ответственность. Убедитесь, что вы все поняли, прежде чем поставить подпись



Особое правило для оральной полиомиелитной вакцины (ОПВ). Если ребенку предстоит прививка от полиомиелита в виде оральных капель, их закапывают в рот одноразовым дозатором. Запивать вакцину, есть и пить в течение 1 ч после прививки не разрешается¹². Это нужно для лучшего усвоения вакцины



Не купайте ребенка в ванне в день вакцинации или в период повышения температуры тела. Допустимы только легкие гигиенические процедуры и подмывание ребенка под проточной водой

Правильная подготовка к прививке — залог безопасности и эффективности всего процесса вакцинации. Она начинается не в день постановки прививки, а заблаговременно: родителям важно следить за самочувствием ребенка, избегать новых продуктов и мест скопления людей, не вводить ненужные лекарства и сохранять привычный режим



Соблюдение рекомендаций и осознанный подход не только защищает здоровье ребенка, но и формирует у него позитивное отношение к медицинским вмешательствам в будущем

Источники:

1. Брико Н. И., Фельдблюм И. В. Национальная концепция развития вакцинопрофилактики в России. //Эпидемиология и вакцинопрофилактика. 2024.
2. Рубис Л. В., Жилина П. И. Негативное отношение родителей к вакцинации детей: на чем основано и какие шаги необходимы для его изменения. Эпидемиология и вакцинопрофилактика.
3. Приказ Минздрава России от 06.12.2021 № 1122н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок» (с изменениями от 12.12.2023).
4. Информационное письмо ФГБУ ДНКЦИБ ФМБА России от 07.08.2024 № 01-21/1103 «О догоняющей иммунизации».
5. Роспотребнадзор. Вакцинация перед путешествием Электронный ресурс. – Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/deyatelnost/epidemiological-surveillance/?ELEMENT_ID=31575
6. МУ 3.3.1.1095-02. 3.3.1. Медицинские противопоказания к проведению профилактических прививок препаратами национального календаря прививок. Методические указания. Москва. 2002.
7. Советы для подготовки к вакцинации. НКЦ №2 ФГБНУ «РНЦХ им. акад. Б.В. Петровского» – URL: <https://www.ckbran.ru/nii-pediatrici/vaktsinatsiya/prakticheskie-sovety-roditelyam/sovety-dlya-podgotovki-k-vaktsinatsii>
8. Клинические рекомендации «Крапивница», 2023 г.
9. Заплатников А.Л., Гирина А.А., Леписева И.В., и др. Поствакцинальная гипертермия у детей: современный взгляд на старую проблему. РМЖ. Мать и дитя. 2023.
10. Драпкина О. М., Брико Н. И., Намазова-Баранова Л. С., и др. Иммунопрофилактика. Методические рекомендации (второе издание). Первичная медико-санитарная помощь. 2025.
11. Подготовка к вакцинации здорового ребенка. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/vaktsinatsiya/vaktsinatsiya-detey/podgotovka-k-vakcinacii-zdorovogo-rebenka/>
12. Алексеенко С.Н., Бондина В.М., Губарева Д.А., Трубицына И.П. Организация вакцинопрофилактики в Российской Федерации: учебное пособие. Краснодар: ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России. 2023.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Мы считаем, что грудное вскармливание является идеальным началом питания для младенцев и полностью поддерживаем рекомендацию Всемирной организации здравоохранения об исключительно грудном вскармливании в течение первых шести месяцев жизни с последующим введением адекватного питательного прикорма вместе с продолжением грудного вскармливания до двухлетнего возраста и более. Мы также понимаем, что грудное вскармливание не всегда возможно для родителей. Мы рекомендуем медицинским работникам информировать родителей о преимуществах грудного вскармливания. Если родители решают отказаться от грудного вскармливания, медицинские работники должны проинформировать родителей о том, что такое решение может быть трудно отменить и что введение частичного кормления из бутылочки уменьшит количество грудного молока. Родители должны учитывать социальные и финансовые последствия использования детской смеси. Поскольку младенцы растут по-разному, медицинские работники должны посоветовать родителям подходящее время для введения прикорма. Детские смеси и продукты прикорма всегда следует готовить, использовать и хранить в соответствии с инструкциями на этикетке, чтобы избежать риска для здоровья ребенка.

RUM14949/0726

Medical - Медицинский

ИДЕАЛЬНОЙ ПИЩЕЙ ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЁНКА ЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО МАТЕРИ
ИНФОРМАЦИЯ ТОЛЬКО ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Nestlé
Baby & me
Medical