

Wie Sie ihr Kind bei Impfungen unterstützen können

Bei einigen Kindern und Jugendlichen rufen Impfungen Stress hervor. Es gibt jedoch einfache Massnahmen, Ängste vor Impfungen und mögliche Schmerzen zu verringern.

Vor der Impfung:

Bei Schulkindern ist es wichtig, sie vorher zu informieren, dass sie geimpft werden sollen und warum das wichtig ist. Klären Sie eigene Fragen gegebenenfalls mit dem Kinderarzt / der Kinderärztin. Erklären Sie dem Kind ehrlich, was passieren wird. Ängstlichen Kindern kann es helfen, ein Stofftier (Krafttier) mitzugeben oder das Lieblings-T-Shirt anzuziehen. Sprechen Sie ihm Mut zu und fragen Sie es, was ihm zur Ablenkung helfen würde. Sie können mit ihm das untenstehende Plakat anschauen.

Bei der Impfung:

Strahlen Sie Ruhe aus und vermeiden Sie falsche Versprechungen wie «es tut nicht weh». Auch wenn negative Ausdrücke verneint werden, wie zum Beispiel «du brauchst keine Angst zu haben», können negative Gefühle verstärkt werden. Benutzen Sie stattdessen positive Formulierungen wie « Du kannst das», «Es kommt schon gut», «Ich bin bei dir».

Geben Sie Geborgenheit: kleine Kinder werden am besten auf dem Schooss gehalten. Grössere Kinder sollen selber wählen, wie sie sitzen möchten.

Ablenkung:

Ablenkungen kurz vor oder nach der Impfung helfen viele Kindern sehr gut. Das können das eigene Lieblings-Spielzeug sein, ein Bilderbuch, Videos, Musik oder Gespräche über schöne Sachen wie die letzten oder nächsten Ferien, was man als Belohnung hinterher machen darf, etc.

In der Praxis haben wir eine grössere Auswahl an Ablenkungsmaterialien wie Seifenblasen, Kaleidoskope und Zaubertricks.

Schmerzmittel:

In Einzelfällen können Schmerzpflaster (EMLA®) benutzt werden. Diese Pflaster sollten 60 Minuten vor der Impfung einwirken und können in unserer Praxis bezogen werden. Direkt vor der Impfung kann ein Kältespray oder ein Vibrationsgerät die Schmerzempfindlichkeit verringern. Bei starken Schmerzen an der Einstichstelle nach der Impfung kann ein Schmerzmedikament wie Algifor gegeben werden.



Kinderärzte Schweiz

pädiatrie
schweiz
Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin

Wie du dir beim Impfen helfen kannst

