



# Merkblatt für Eltern

## So gelingt's: Stress- und schmerzarmes Impfen

### Was Kindern und Erwachsenen die Impfungen erleichtert

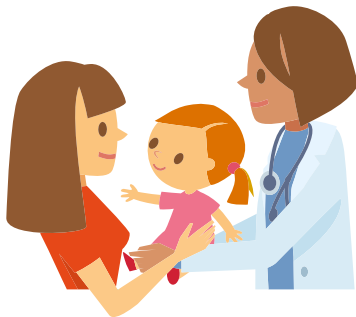
Bei einigen Menschen rufen Impfungen Stress hervor. Es gibt jedoch einfache Maßnahmen, Ängste vor Impfungen und mögliche Schmerzen zu verringern. Sie selbst sowie Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt können hierfür etwas tun – mit bestimmten Körperhaltungen, altersabhängiger Ablenkung und anderen Verhaltensweisen.

### Vor der ersten Impfung Ihres Kindes

Sprechen Sie schon möglichst früh – am besten bereits bevor Ihr Kind zum ersten Mal geimpft wird – mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt über Impfungen und erkundigen sich nach Tipps, wie Sie sich auf den Impftermin vorbereiten können.

### Bei der Impfung ...

- ▶ Für Kinder unter 10 Jahren ist es wichtig, dass während der Impfung die Eltern bzw. ein Elternteil anwesend sind.
- ▶ Kinder ab 3 Jahren wie auch Jugendliche und Erwachsene sollten direkt vor der Impfung darüber aufgeklärt werden, wie geimpft wird und wie man mit einfachen Mitteln Stress gut bewältigen und mögliche Schmerzen vermindern kann. So hilft es Kindern beispielsweise, wenn sie die Hand der Mutter oder des Vaters drücken.
- ▶ Eltern sowie das Praxisteam sollten möglichst Ruhe ausstrahlen und fälschlich beruhigende Versprechungen wie „Es tut überhaupt nicht weh“ vermeiden!



### Körperhaltungen ...

- ▶ Eltern sollten ihre Kinder bis zum Alter von 3 Jahren am besten im Arm oder auf dem Schoß halten und nach der Impfung leicht schaukeln und liebkosen.
- ▶ Kinder ab 3 Jahren sitzen am besten während der Impfung, z. B. auf dem Schoß der Mutter oder des Vaters (dies unterstützt auch das Stillhalten der Beine und Arme).

### Tipp für Jugendliche und Erwachsene:

Am besten sitzen Jugendliche und Erwachsene beim Impfen aufrecht. Hinlegen sollte man sich nur, wenn man bereits zuvor bei einer Impfung oder Blutabnahme schon einmal ohnmächtig geworden ist.

### Stillen oder „Süßes“ ...

- ▶ Babys können, wenn sie noch gestillt werden, kurz vor oder während der Impfung angelegt werden. Ersatzweise können Sie Ihrem Baby einen Schnuller zum Nuckeln geben.



### Gut zu wissen:

Wird gegen Rotaviren geimpft, sollte Ihr Kind möglichst im Zeitraum von 1 Stunde vor bis 1 Stunde nach dem Impfen nicht gestillt werden. Das Stillen zum Zeitpunkt der Impfung vermindert sonst möglicherweise deren Wirkung.

- ▶ Kinder unter 2 Jahren, die nicht mehr gestillt werden, können kurz vor der Impfung einen kleinen Schluck Zuckerwasser (2 ml 25%ige Glukoselösung) oder eine andere süße Flüssigkeit trinken. Am besten besprechen Sie dies vorher mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt.

### Tipp:

Da die Schluckimpfung gegen Rotaviren leicht süßlich ist, sollte, wenn bei dem Termin weitere Impfungen geplant sind, mit der Impfung gegen Rotaviren begonnen werden.



### Ablenkung ...

- ▶ Ablenkungen kurz vor und nach der Impfung beispielsweise durch Seifenblasen, Luftballons, das eigene Lieblings-Spielzeug oder ein Buch, Videos, Musik oder Gespräche helfen gut bei Kindern unter 6 Jahren.



#### Tipp für Erwachsene:

Auch Erwachsene können sich ablenken, wenn sie selbst geimpft werden – und zwar durch Atemübungen wie tiefes Durchatmen oder Luft anhalten.

### Schmerzstillende Medikamente ...

- ▶ In Einzelfällen können bei Kindern, die älter als 3 Monate sind, Schmerzpflaster (sogenannte Lidocain-haltige Pflaster) benutzt werden. Das Pflaster sollte mindestens 30 bis 60 Minuten vor der Impfung einwirken.



- ▶ Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob und wie Sie die Pflaster verwenden sollen. Die Kosten der frei in der Apotheke erhältlichen Pflaster (Stück. ca. 5 €) muss man in der Regel selbst tragen.
- ▶ Kurz vor der Impfung kann die Impfstelle in der Praxis auch mit Eisspray gekühlt werden (Sprühzeit: 2 bis 8 Sekunden), um die Schmerz-Empfindlichkeit zu verringern.

#### Tipp für Jugendliche und Erwachsene:

Auch für Jugendliche und Erwachsene mit Angst vor Impfungen kann es hilfreich sein, vor der Impfung ein Schmerzpflaster zu verwenden.

### Maßnahmen, die nicht empfohlen sind

- ▶ Reiben oder Kneifen der Impfstelle.
- ▶ Schmerztabletten vor oder während der Impfung.



#### Tipps für medizinische Fachkräfte:

Gesundheitspersonal sollte beim Impfen eine ruhige Ausstrahlung haben und sachkundig, neutral beschreiben, wie geimpft wird, damit eventuelle Ängste nicht verstärkt werden. Mehr Informationen der Ständigen Impfkommission (STIKO) für medizinische Fachkräfte finden sich beim Robert Koch-Institut unter folgendem Link:

[www.rki.de/stressfrei-impfen](http://www.rki.de/stressfrei-impfen)

### Weitere Informationen:

#### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- ▶ [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

#### Robert Koch-Institut (RKI):

- ▶ [www.rki.de/impfen](http://www.rki.de/impfen)

### Quellen:

- ▶ RKI: Hinweise zur Schmerz- und Stressregulation beim Impfen Epid Bull 2016;34, S. 318 f.
- ▶ WHO (2015) Reducing pain at the time of vaccination: WHO position paper - September 2015. Weekly Epidemiological Record 90:5005-516
- Fachlich abgestimmt mit:
  - ▶ Dr. Martin Terhardt (niedergelassener Kinder- und Jugendarzt, STIKO-Mitglied)
  - ▶ STIKO-Geschäftsstelle am Robert Koch-Institut (RKI)

Dieses Merkblatt können Sie auch unter dem folgenden Link downloaden:  
<http://www.impfen-info.de/wissenswertes/stress-und-schmerzarmes-impfen/>

