



## **STRESSFREIES IMPFEN**

# Information für Eltern: Stressfreies Impfen

Impfungen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitsschutzes Ihres Kindes. Sie helfen dabei, schwere Erkrankungen zu verhindern und das Immunsystem gezielt zu stärken. Gerade vor der ersten Impfung haben viele Eltern und Angehörige Fragen. Erkundigen Sie sich vorab in Ihrer Kinderarztpraxis, wie der Ablauf gestaltet ist und was die Impfung für Ihr Kind erleichtern kann. Das Praxisteam wird Ihnen transparent und neutral erklären, wie dort geimpft wird, sodass Sie gut vorbereitet und mit einem sicheren Gefühl in den Termin gehen können.

## Es hilft, wenn

- Sie Ihrem Kind erst kurz vor der Impfung erklären, wie es geimpft wird
- Eltern ruhig sind und Versprechungen wie „Es tut überhaupt nicht weh“ vermeiden
- Ihr Kind die Hand der Eltern drücken kann, solange es den Impf-Arm stillhalten soll

## Ablenkung

- Wenn Babys gestillt werden, können sie kurz vor der Impfung angelegt werden
- Kinder <2 Jahre können kurz vor dem Piecks einen Schluck Zuckerwasser trinken (besprechen Sie das vorher mit Ihrer Kinderärztin/ Kinderarzt)
- Kinder <3 Jahre sollten auf dem Schoß der Eltern gehalten, „liebkost“ oder leicht geschaukelt werden
- Kinder <6 Jahre kann man vorher und nachher durch Spielzeug, Singen o. Musik, Seifenblasen pusten, Vorlesen o. Gespräch vom Thema Impfen ablenken
- Auch Jugendlichen mit Ängsten hilft es, wenn sie sich durch Übungen wie tiefes Durchatmen oder Luftanhalten ablenken

## Schmerzlinderung

- In Einzelfällen können vorher Schmerzpflaster oder Cremes genutzt werden, es braucht 60 Minuten mehr Zeit, das Pflaster muss meist in der Apotheke selbst besorgt werden. (Besprechen Sie das vorher mit Ihrer Kinderärztin/ Kinderarzt)
- Direkt vor der Impfung kann die Impfstelle in der Praxis mit Eisspray gekühlt werden, das verringert die Empfindlichkeit vorher und nachher
- Auch Jugendlichen hilft es, wenn die Impfstelle in der Praxis mit Eisspray gekühlt wird

## Nicht empfohlen sind

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

Quelle:



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit