ROBERT KOCH INSTITUT

TIPPS FÜR DEN PRAXISALLTAG

Schmerz- und Stressreduktion beim Impfen

Bevor es losgeht

- Bereits vor dem 1. Impftermin, z.B. bei der U3, sollten Eltern über die anstehenden Impfungen und damit verbundenen Schmerzen sowie Möglichkeiten der Schmerzreduktion aufgeklärt werden.
- Eltern von Kindern < 10 Jahren sollten bei der Impfung ihrer Kinder anwesend sein.
- Kinder ≥ 3 Jahren sowie Jugendliche und Erwachsene sollten direkt vor der Injektion darüber aufgeklärt werden, was beim Impfen passieren wird und wie sie mögliche Schmerzen oder Angst am besten bewältigen können, z. B. durch Drücken der Hand von Mutter oder Vater.
- Bei der Aufklärung sollte man auf einen neutralen Sprachgebrauch achten und Worte sorgfältig wählen. Fälschlich beruhigende oder unehrliche Phrasen wie „Das tut überhaupt nicht weh!“ sollten unbedingt vermieden werden.
- Gesundheitspersonal sollte beim Impfen eine ruhige Ausstrahlung haben, kooperativ und sachkundig sein.

Impfen von Säuglingen

- Säuglinge können während der Impfung gestillt werden (Ausnahme Rotavirus-Impfung, s.u.).
- Auch das Nuckeln am Schnuller wirkt schmerzreduzierend.
- Kinder im Alter von < 2 Jahren, die nicht mehr gestillt werden, können ein bis zwei Minuten vor der Impfung eine süße Flüssigkeit (z. B. 2 ml 25 %-ige Glukose-Lösung) bekommen.
- Wird bei mehreren Impfungen an einem Termin auch gegen Rotaviren geimpft, sollte der Saccharose enthaltende Rotavirus-Impfstoff als erstes verabreicht werden.
- Bei der Rotavirus-Impfung sollte – sofern möglich – auf das Stillen 1 h vor bis 1 h nach der Impfung verzichtet werden, da das Stillen zum Zeitpunkt der Impfung die Wirkung der Rotavirus-Schluckimpfung möglicherweise vermindern kann.

Ablenkung hilft

- Kinder ≤ 6 Jahren können durch Ablenkungsmanöver (z. B. Ballons, Windrädchen, Seifenblasen, Spielzeuge, Videos, Gespräche, Musik) direkt vor und auch nach der Injektion von den Schmerzen abgelenkt werden.
- Jugendliche und Erwachsene können zur Ablenkung zu leichten Hustenstößen oder zum Luftanhalten aufgefordert werden.

Stehen, sitzen, liegen?

- Kleinkinder < 3 Jahren hält man während der Impfung am besten auf dem Arm oder auf dem Schoß und liebkost und schaukelt sie leicht nach der Impfung.
- Kinder ≥ 3 Jahren sowie Jugendliche und Erwachsene sollten bei der Impfung möglichst aufrecht sitzen. Kleine Kinder können auf dem Schoß der Eltern sitzen, weil Eltern so das Stillhalten unterstützen können.
- Personen, die beim Impfen schon einmal ohnmächtig geworden sind, sollten im Liegen geimpft werden.

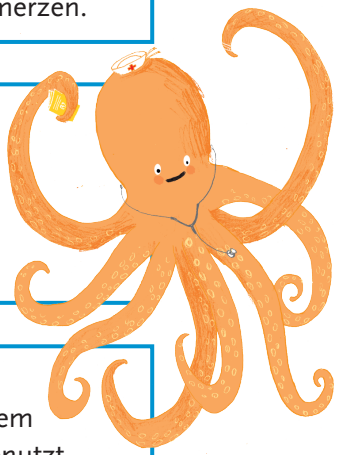
Wie impfe ich richtig?

- Die Nadellänge sollte bei Säuglingen von < 2 Monaten 15 mm betragen, bei älteren Säuglingen und Kleinkindern 25 mm und bei Jugendlichen und Erwachsenen 25 – 50 mm.
- Die Kanüle sollte außen nicht mit Impfstoff benetzt sein.
- Die i.m.-Injektion soll bei Säuglingen in den M. vastus lateralis und ab dem Kleinkindalter in den M. deltoideus erfolgen. Altersunabhängig soll die Injektion ohne Aspiration erfolgen, da an den genannten Injektionsstellen keine großen Blutgefäße existieren.
- Werden mehrere Impfungen am selben Termin gegeben, soll die schmerzhafteste Impfung (z.B. Pneumokokken-, MMR-Impfung, HPV-Impfung) zuletzt injiziert werden.
- Bei i.m.-applizierten Impfungen verursachen schnelle Injektionen weniger Schmerzen.

Besser nicht...

Maßnahmen, die nicht zur Schmerzreduktion empfohlen sind:

- Erwärmung des Impfstoffs.
- Manuelle Stimulation der Injektionsstelle, z.B. durch Reiben oder Kneifen.
- Orale Analgetika-Gabe vor oder während der Impfung.



Und notfalls helfen lokale Schmerzmedikamente!

- In Einzelfällen können Lidocain-haltige Schmerzpflaster oder Cremes unter einem Okklusionsverband bei Kindern ab dem Alter von 4 Monaten bis < 12 Jahren benutzt werden. Im Alter von < 12 Monaten sollten die Pflaster oder Cremes nicht gleichzeitig mit Arzneimitteln (z.B. Sulfonamide) angewendet werden, die die Bildung von Methämoglobin fördern.
- Auch bei Jugendlichen und Erwachsenen mit einer ausgeprägten Angst vor Injektionen kann ein Schmerzpflaster hilfreich sein.
- Empfohlene Mindesteinwirkzeit von 30 – 60 min für Schmerzpflaster oder Cremes muss bei der Planung berücksichtigt werden. Die Kosten der Pflaster (Stück: ca. 5 €), die frei in der Apotheke erhältlich sind, müssen die Eltern oder die zu impfende Person gewöhnlich selbst tragen.
- Zur Schmerzreduktion kann auch Eisspray verwendet werden. Die Aufsprühzeit beträgt 2 – 8 s. Nach entsprechender Desinfektion kann sofort geimpft werden.

Für Ihre Praxis: Das zu diesem Merkblatt gehörende Plakat „Wie helfen Sie Ihrem Kind beim Impfen?“ können Sie über den Bestellservice des BVKJ (http://www.bvkj-shop.de/) oder der BZgA (http://www.impfen-info.de/) beziehen.
Für Eltern: Das BZgA-Merkblatt „Schmerzarmes Impfen“ zur Elterninformation bietet die BZgA auf Ihrer Internet-Seite an: http://www.impfen-info.de/wissenswertes/stress-und-schmerzarmes-impfen/