



Vorbereitung bei schmerzhaften Interventionen

Helfen Sie Ihrem Kind, sich sicherer zu fühlen...

Es ist ganz natürlich, dass Sie bis zur letzten Minute warten möchten, um Ihrem Kind mitzuteilen, dass es eine Impfung oder Blutentnahme bekommt. Während Sie vielleicht denken, so Stress zu vermeiden, schafft es mehr Unsicherheit für Sie und Ihr Kind. Eine gute Vorbereitung ist der Weg zum Ziel.

- Erklären sie die Intervention in Familienwörter, die eine positive Botschaft vermitteln:
→ Beispiel: Du darfst es dir bequem machen, ich (Mutter/Vater) bleibe immer neben dir. Dann wird geputzt (desinfiziert), das fühlt sich kühl an. Dann machen sie einen Stupser in den Arm, der dich vor Krankheiten beschützt (Impfung).
- Vergewissern Sie Ihrem Kind, dass Sie ihre Sorgen/ Ängste verstehen. Für Kinder ist es schlimmer, wenn Sie die Situation bagatellisieren und kann die Sorgen/ Ängste verstärken.
- «Wird es weh tun?» Seien Sie ehrlich und teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie dafür sorgen können, dass es weniger weh tut. Zum Beispiel: «Vielleicht spürst du einen Piks oder auch nicht, aber wir werden es gemeinsam durchstehen und eine Möglichkeit finden damit du dich dabei wohler fühlst».
- Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl gehört zu werden und helfen Sie ihm gleichzeitig damit umzugehen. Zum Beispiel: «Ich weiss, es macht dir keine Freude. Ich verstehe dich. Deshalb machen wir einen Plan, sodass du dich wohler fühlst und die Kontrolle hast».
- Entschuldigen Sie sich nicht bei Ihrem Kind. Sich um die Gesundheit Ihres Kindes zu kümmern ist nicht falsch!
- Begründen Sie die Impfung oder die Blutentnahme. Zum Beispiel für eine Impfung: «Wir bekommen Impfungen, weil sie uns vor Krankheiten schützen und uns gesund halten» oder «Es hilft dem Körper eine Immunität aufzubauen um schädliche Infektionen abzuwehren» und für eine Blutentnahme «Es hilft uns zu sehen/ verstehen, was in deinem Körper vorgeht»

Mögliche Hilfsmittel

Die meisten Menschen erkennen nicht, dass der Schmerz tatsächlich «in unserem Kopf» ist. Wenn unser Körper eine mögliche Bedrohung spürt, sendet er über unsere Nerven ein Warnsignal an das Gehirn «Schmerz». Es gibt Möglichkeiten das Signal zu hindern das Gehirn zu erreichen.

- Bequeme Positionierung: Darunter wird ein enger, physischer Kontakt zwischen dem Kind und seiner Bezugsperson während einer potentiell schmerzhaften, medizinischen Intervention verstanden. Das Ziel ist die kindliche Entspannung zu fördern und gleichzeitig die Mobilität einzuschränken.
- Emla Pflaster zur Lokalanästhesie. Dieses muss 45-60 Minuten vor der Impfung / Blutentnahme aufgeklebt werden. Sie können diese «Zauberpflaster» vorgängig bei uns beziehen.
- Kälte / Wärme.
- Erste 3 Monate: Ein paar Tropfen Glucose-Lösung (Zuckerlösung, erwiesenes Schmerzmittel).
- Buzzy (vibrierender Käfer). Dieser wird direkt bei der Stelle platziert. Durch die Vibration wird das Signal, welches zum Gehirn gesendet wird, gestoppt. Es kommt zu einer Empfindungsveränderung und verhindert den Schmerz. Optional können dem Buzzy noch gekühlte Flügel angezogen werden.
- Glücksbringer. Lassen Sie Ihr Kind sein Lieblingsstofftier/-gegenstand mitnehmen oder sein Glücksbringer-Kleidungsstück anziehen.
- Ablenkung. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, was es vor und während der Intervention machen möchte. Zum Beispiel: Eine Geschichte erzählen, ein Lied singen oder ein Lieblingsvideo schauen.
- Ruhige Atmung. Üben Sie mit Ihrem Kind gemeinsam tief Ein- und Auszuatmen (in den Bauch atmen). Dies beruhigt das Kind und senkt somit die Reaktion ihres Körpers auf Schmerzen.
- Seifenblasen oder Windräder. Dies haben wir beides bei uns in der Praxis. Das pusten beruhigt die Atmung und lenkt die Kinder ab.
- Magischer Handschuh. Durch den unsichtbaren Handschuh wird das Schmerzempfinden gelindert.
- Lachgas und beruhigende Medikamente. Haben Sie Interesse daran? Wenn ja, lassen Sie sich von unseren Ärzten beraten.

Sie kennen Ihr Kind am besten. Teilen Sie uns mit, wenn Sie mit Ihrem Kind eine passende Möglichkeit gefunden haben.
Wir sind froh um Ihren Input!

Sie dürfen gerne mit ihrem Kind einen «Piksplan» erstellen, der uns hilft, Ihren Wünschen entsprechend aufs Kind einzugehen.