

27. März 2019

RADIOBEITRAG als Text

Besuch beim Kinderarzt: Gute Vorbereitung gegen den Stress

Anmoderation:

Der Besuch beim Kinderarzt ist oft purer Stress: Das Kind ist quengelig, das Wartezimmer voll, die Wartezeit lang. Da sind die Nerven schon vor der Untersuchung angespannt. Mit etwas Vorbereitung und ein paar Tricks wird der Besuch beim Kinderarzt leichter. Kristin Sporbeck hat sich bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.35 Minuten

Anja Debrodt:

Eltern können ihre Kinder spielerisch auf den Arztbesuch vorbereiten und schon frühzeitig darauf einstimmen, was bei einem Arztbesuch abläuft. Dabei helfen zum Beispiel Bilderbücher zum Thema oder ein Spielzeug-Arztkoffer, mit dem die Kinder Untersuchungen schon mal selbst spielerisch ausprobieren können und so weniger Angst haben.

Text: erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Vor dem Arztbesuch legen sich die Eltern am besten schon alle wichtigen Unterlagen zurecht. Dazu gehören: Versicherungskarte, gelbes Untersuchungsheft und Impfpass. Beim Termin selbst, kommt es dann drauf an, Kind sowie sich selbst bei Laune zu halten.

Anja Debrodt:

Für die Wartezeit ist es gut, etwas zu Trinken und zu Essen für das Kind dabeizuhaben sowie ein Spielzeug, Bilderbücher oder das Lieblingskuscheltier und eventuell Wechselwäsche und Windeln. Damit es dann bei der Untersuchung möglichst einfach und schnell geht, macht es Sinn dem Kind Kleidung anzuziehen, die sich einfach an- und ausziehen lässt. Also Hosen und Oberteile möglichst ohne Knöpfe und Schuhe mit Klettverschluss.

Text: Wichtig ist es auch, selbst die Ruhe zu bewahren, damit sich die eigene Anspannung nicht überträgt.

Anja Debrodt:

Wenn unangenehme Behandlungen anstehen wie Impfungen oder eine Blutabnahme, ist es besser dem Kind keine falschen Versprechungen zu machen wie: „Die Spritze spürst Du gar nicht.“ Meist ist es besser zu sagen, dass es zwar kurz etwas piksen kann, dass das aber ganz schnell wieder vorbei ist. Manchmal ist es auch sinnvoll die Kinder abzulenken. Zum Beispiel tut eine Impfung nämlich mehr weh, wenn der Oberarmmuskel angespannt wird. Ist er locker, geht es viel leichter.