

Minder pijn bij vaccinaties

Gebruik van EMLA-crème of
EMLA-pleisters en suikerwater



GGD

Groningen

Minder pijn bij vaccinaties

Gebruik van EMLA-pleisters en suikerwater

Verschillende manieren kunnen pijn van vaccinaties bij je kind verminderen, zoals:

- ▶ Uitleg geven aan je kind.
- ▶ Zelf rustig blijven.
- ▶ Je kind rechtop en op schoot laten zitten.
- ▶ Je kind borst- of kunstvoeding te geven.
- ▶ Je kind laten sabbelen.
- ▶ Je kind afleiden met bijvoorbeeld speelgoed, muziek of filmpjes.
- ▶ Je kind troosten op jouw manier en complimenten geven.

Lees ook onze folder 'Minder pijn bij vaccinaties: wat je als ouder kunt doen'. Deze is te vinden op ggd.groningen.nl

Ook kun je EMLA-crème, EMLA-pleisters of suikerwater gebruiken om pijn te verminderen.



EMLA-pleister op bovenbeen

Pijnstillende crème: EMLA

Je kunt een crème met een pijnstillende werking (EMLA) gebruiken. Een tube of pleisters met EMLA is te bestellen zonder recept bij de apotheek. Breng de pleister op de juiste plek aan, een uur voor de vaccinatie. In de tabel en op de foto kun je zien waar dat is voor de vaccinaties van het RijksVaccinatieProgramma.

Vaccinatie	Plek pleister
Bij kinderen < 1 jaar *	Beide bovenbenen
Bij 14 maanden	Beide bovenarmen
Bij 3 jaar en 9 maanden	Linker bovenarm
9 jaar	Beide bovenarmen
13 jaar **	Bovenarm die je kind niet gebruikt bij schrijven

* De eerste vaccinaties van het RijksVaccinatie-Programma krijgt een kind op de leeftijd van drie maanden. Een kind jonger dan 3 maanden mag maar 1 pleister per keer krijgen! Dit kan voorkomen als een moeder de 22 weken vaccinatie in de zwangerschap niet heeft gehad.

** Alleen meisjes krijgen deze vaccinatie.

Suikerwater

Een kind tot ongeveer 1 jaar kan 2 minuten voor de prik een kleine hoeveelheid suikerwater drinken. Hij/zij ervaart dan minder pijn van de vaccinatie. In onderstaande tabel vind je de juiste verhoudingen voor suikerwater.

Aantal ml water	Aantal tl*** suiker
10 ml	2,5 tl
20 ml	5 tl
30 ml	7,5 tl
60 ml	15 tl

*** tl = een theelepel. Dit is een standaardmaat, zoals die ook wordt gebruikt in kookrecepten.

Kinderen die rond de leeftijd van 11 en 14 maanden prikken krijgen, kun je ook een klein beetje zoete drank geven. Bijvoorbeeld Diksap of Roosvicee, verdund met water.




Meer informatie

Informatie over jeugd vaccinaties vind je op: www.rijksvaccinatieprogramma.nl


Contact

Heb je nog vragen of wil je overleggen? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw consultatiebureau.


Je kunt ook terecht bij onze Telefonische Advisering:

 050 367 4991

▶ ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

 WhatsApp: 06 52 57 92 53

▶ ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

 Ouderchat op ggd.groningen.nl voor ouders met kinderen tot 5 jaar

▶ ma-vr, 8.30 - 17.00 uur