

POUR UNE VACCINATION DES ENFANTS TOUT EN DOUCEUR

Voici quelques stratégies éprouvées qui vous aideront à vous préparer à la vaccination de votre enfant afin de diminuer son inconfort et son anxiété et ainsi améliorer son expérience et la vôtre.

La préparation à la maison



- Expliquez à votre enfant ce qui va se passer lors du vaccin et ce qu'il va ressentir, en gardant à l'esprit que la douleur est subjective.
 - Un exemple : « Il se peut que tu sentes une pression ou un pincement pendant quelques secondes lors du vaccin. Certains enfants ne ressentent rien du tout. Tu me diras après comment c'était pour toi! ».
 - Évitez d'utiliser des termes comme « piqué », « mal ».



- Dites-lui ce que vous allez faire pour améliorer son confort pendant le vaccin.
 - Apportez son jouet préféré, écoutez de la musique, une balle anti-stress ou un jeu vidéo.
 - Choisissez un vêtement avec une manche courte ou ample et décidez si vous achetez une crème anesthésique.



- Utilisez une crème anesthésique au besoin pour réduire l'inconfort lors de l'injection du vaccin.
 - Appliquez sur le haut du bras de votre enfant (idéalement, son bras non dominant, donc le gauche s'il est droitier), de la taille d'un 25 sous, 30 à 60 minutes avant la vaccination selon les instructions du produit.
 - Au Canada, les crèmes anesthésiques sont disponibles sans ordonnance en pharmacie comme par exemples l'EMLA^{MD} (lidocaïne-prilocaine), la Maxilene^{MD} (lidocaïne) et l'Ametop^{MD} (tétracaïne).

Au centre de vaccination



- La distraction permet de détourner l'attention de la procédure douloureuse avant et pendant le vaccin.
 - Parlez à votre enfant d'un autre sujet, racontez lui une histoire amusante,
 - Regardez une vidéo, écoutez de la musique,
 - Faites lui manipuler une balle anti-stress ou chercher des objets dans la pièce.

Certains enfants vont vouloir regarder l'injection, ce qui est bien également.



- La respiration profonde peut aider votre enfant à se détendre et à relaxer avant et pendant le vaccin. Cette technique peut aussi vous aider si vous ressentez vous aussi de la nervosité.



- Un positionnement confortable peut aider à diminuer l'anxiété de votre enfant.
 - Votre enfant peut s'asseoir droit, en lui demandant de garder son bras dégage détendu.
 - S'il est plus jeune, il peut s'asseoir sur vous pour augmenter son sentiment de sécurité.
 - Certains jeunes préféreront être couchés.

- Évitez d'utiliser des mots qui font référence à la douleur ou qui sont faussement rassurants comme « ça ne va pas faire mal », « c'est fini », « c'est juste une petite piqûre ».

Après le vaccin

- Rappelez à votre enfant ce qui s'est bien passé. N'oubliez pas de le féliciter!
- Faites une activité agréable pour terminer la journée en beauté!

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant.

Vous pouvez aider le professionnel de la santé à offrir des soins tout en douceur.



AFIN D'OBTENIR PLUS D'OUTILS ET DE RESSOURCES SUR CE SUJET, VISITEZ :