

Pour une prise de sang tout en douceur

Voici quelques stratégies qui vous aideront à vous préparer à la prise de sang de votre enfant, âgé d'un an ou plus, afin de diminuer son inconfort et son anxiété et ainsi améliorer son expérience et la vôtre.

La préparation :



- Expliquez à votre enfant ce qui va se passer lors de la prise de sang et ce qu'elle ou il va ressentir, en gardant à l'esprit que la douleur est subjective et que chaque personne ne ressent pas la même chose.
 - Par exemple : « Il se peut que tu sentes une pression ou un pincement pendant quelques secondes. Tu me diras après comment c'était pour toi! »
 - Évitez d'utiliser des termes comme « piquer », « ça ne fera pas mal » ou « difficile », afin de ne pas perdre la confiance de l'enfant.



- Dites-lui ce que vous allez faire ensemble pour améliorer son confort pendant la prise de sang.
 - Par exemple, utiliser son jouet de réconfort préféré, une balle antistress, écouter de la musique ou jouer à un jeu vidéo.



- S'il s'agit d'une prise de sang au bout du doigt :
 - Réchauffez sa main pour faciliter le prélèvement.



- S'il s'agit d'une prise de sang dans une veine : vous pouvez utiliser une crème anesthésiante pour réduire l'inconfort lors de la prise de sang.
 - Dans certains milieux de soins, vous pouvez la demander avant le prélèvement. Si elle n'est pas disponible, il est possible de se la procurer en pharmacie. Les crèmes anesthésiantes sont disponibles sans ordonnance en pharmacie. Par exemple : l'EMLA^{MD} (lidocaïne-prilocaine), la Maxilene^{MD} (lidocaïne liposomale) et l'Ametop^{MD} (tétracaïne).
 - Appliquez la crème anesthésiante au niveau des deux plis du coude de votre enfant, 30 à 60 minutes avant la prise de sang, selon les instructions incluses avec le produit que vous choisirez d'acheter. Recouvrez la crème d'une pellicule transparente ou, s'il s'agit de la crème de type Maxilene^{MD}, faites-la pénétrer au site de la ponction.



Pour plus d'information sur les crèmes anesthésiantes, consultez le dépliant suivant : chusj.org/CREME-ANESTHESIANTE

D'autres anesthésiants topiques comme le dispositif Buzzy^{MD} (petite abeille vibrante) ou le vaporisateur Pain Ease^{MD} (vaporisation refroidissant) peuvent être disponibles. N'hésitez pas à en discuter avec un membre du personnel.



Afin d'obtenir plus d'outils et de ressources sur ce sujet, visitez : chusj.org/TOUTDOUX

**toit
dox**
POUR des soins
tout en douceur

**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université
de Montréal

Lors du prélèvement



- La **distraction** permet de détourner l'attention de la procédure douloureuse avant et pendant la prise de sang.
 - Vous pouvez parler à votre enfant d'un autre sujet, lui raconter une histoire amusante, regarder une vidéo, écouter de la musique, utiliser une balle antistress ou jouer à un jeu de recherche et trouve.

* Une trousse de distractions peut être à votre disposition dans certains milieux; n'hésitez pas à la demander.

Certains enfants voudront regarder la prise de sang. Ne sentez pas l'obligation de l'en empêcher.



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



- Un **positionnement confortable** peut aider à diminuer l'anxiété de votre enfant.
 - S'il est d'âge scolaire, votre enfant peut s'asseoir seul, tout en gardant son bras dégagé et détendu.
 - En plus bas âge, il peut s'asseoir sur vous afin d'augmenter son sentiment de sécurité.
 - Il est aussi possible que l'enfant soit couché s'il le souhaite.
- 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 juste une petite piqûre » ou « c'est bientôt fini ». Cela pourrait faire perdre la confiance de votre enfant en ses soins.
 - Optez plutôt pour des mots d'encouragement comme « bravo » ou « tu fais bien ça ».

Après la prise de sang

- 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. N'hésitez pas à discuter avec le personnel soignant des meilleurs moyens pour lui offrir des soins tout en douceur.



Afin d'obtenir plus d'outils et de ressources sur ce sujet, visitez :

chusj.org/TOUTDOUX

**toit
doux**
POUR des soins
tout en douceur

**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université
de Montréal