

Feuille d'information

Juin 2010

Comment apaiser la douleur des enfants lors de la vaccination

Pourquoi la douleur de la vaccination est-elle une préoccupation?

Les vaccins protègent vos enfants contre les maladies graves et la plupart d'entre eux, ressentent de la douleur lors de cette expérience. Votre enfant peut développer une peur des aiguilles ou d'autres procédures médicales à cause de la douleur ressentie.

Que puis-je faire pour soulager la douleur de mon enfant lors de la vaccination?

Les étapes qui peuvent réduire la douleur des injections chez les bébés:

1. **Cajolez votre enfant** en le tenant sur vos genoux durant la vaccination.
2. **Si vous allaitez votre enfant, nourrissez-le avant, pendant et après l'injection.**
L'allaitement calme et rassure le bébé et la mère et peut contribuer à soulager la douleur.
3. **Si vous n'allaitez pas votre enfant, vous pouvez donner de l'eau sucrée aux nourrissons de moins de 12 mois.**
Pour préparer de l'eau sucrée, mélanger un sachet de sucre (1 cuillère à thé) dans 10 ml d'eau (2 cuillères à thé). Faites le boire à votre bébé dans un gobelet, à la cuillère ou avec une seringue juste avant l'injection et jetez ce qui reste. *NE PAS utiliser de sucre à la maison pour calmer un bébé maussade ou qui pleure.*
4. Laisser votre bébé téter lors de la vaccination.

Les étapes qui peuvent soulager la douleur des injections chez les bébés et les enfants plus âgés:

1. Parlez à votre enfant du vaccin.

- **Décrivez-lui le déroulement et la sensation d'un vaccin.** Ne lui dites pas que cela ne fera pas mal. Dites-lui plutôt que la douleur est de courte durée et que c'est comme une sensation de "piqûre", "piquement" ou de "pincement".
- Les enfants d'âge scolaire peuvent en parler à la maison avant d'aller chez le médecin.
- Parlez-en aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire avant de les faire vacciner.

Répondez aux questions de votre enfant.

- Pourquoi dois-je me faire vacciner? ("Pour t'aider à demeurer en bonne santé.")
- Que va-t-il se passer? ("Le médicament va être mis dans ton bras avec une aiguille.")
- Quelle sera la sensation? ("Tu sentiras peut-être un petit pincement ou piquûre qui va durer quelques secondes.")

2. Planifiez quoi apporter lors de la visite.

Avant de vous rendre chez le médecin, aidez votre enfant à choisir des articles intéressants (c.à.d. jouets, livres) et réconfortants (c.à.d. couverture préférée, animal en peluche).

3. Envisagez d'utiliser des médicaments pour geler la peau.

- Au Canada, il existe trois produits sur le marché sans ordonnance: EMLA[®] (lidocaïne-prilocaine), Ametop[®] (améthocaine), ou Maxilene[®] (liposomal lidocaïne). Ces produits peuvent prendre jusqu'à 30 à 60 minutes pour faire effet, selon la marque.
- Avant d'utiliser ces médicaments, veuillez lire l'information fournie et en parler avec votre médecin ou pharmacien pour savoir comment et où appliquer ce médicament.

Feuille d'information

4. Faites asseoir votre enfant le dos droit lors de la vaccination.

- Cajolez ou enlacez les jeunes enfants sur vos genoux pour les réconforter. Ne faites pas étendre votre enfant.

5. Restez calme lorsque votre enfant se fait vacciner. Votre enfant ressent votre inquiétude et cela peut renforcer ses craintes ou sa peur. Plus un enfant a peur avant l'injection, plus il pourra ressentir de la douleur.

- **Soyez naturel: parlez avec un ton de voix normal, souriez et restez détendu.** Votre enfant se sentira en sécurité et rassuré.
- **Évitez d'utiliser des mots qui peuvent faire focaliser votre enfant sur l'aiguille et augmenter sa peur** comme:
"Ce sera bientôt terminé et tout ira bien", "Je suis désolé que tu doives passer à travers ça", ou "Je sais que c'est douloureux."
- **Parlez de choses** qui vont attirer l'attention de votre enfant sur autre chose que l'injection. **Faites participer votre enfant** lorsque vous parlez au médecin ou à l'infirmière en leur remémorant:
 - une visite au parc;
 - une activité amusante et intéressante faite à la maison ou à l'école;
 - quelque chose que votre enfant a appris ou fait dont vous êtes fier; ou
 - un événement ou une visite prochaine que votre enfant a hâte de faire.

6. Distrayez votre enfant avec des activités ou des jouets.

- **L'enfant peut:** jouer avec un jouet, un animal en peluche, un livre à relief ou un jeu; écouter de la musique ou regarder un lecteur portatif ou un film.
- **Les parents peuvent:** chanter une chanson préférée ou lire un livre que le nourrisson, le tout-petit ou l'enfant d'âge préscolaire aime; ou parler de choses qui intéressent ou amusent un enfant plus âgé.

7. Demandez à l'enfant de respirer profondément.

Prendre de grandes respirations peut réduire la douleur de l'injection et la détresse de l'enfant durant la vaccination.

- Comptez et respirez profondément et rapidement.
- Juste avant l'injection, sortez un jouet à hélice, un sifflet de fête ou une bouteille à faire des bulles et faites respirer votre enfant et demandez-lui ensuite de souffler sur l'objet.
- Dites à un enfant plus âgé de prendre une grande respiration au moment de la piqûre et de souffler sur le point d'injection pour faire "s'envoler la sensation de pincement".

8. Félicitez et récompensez votre enfant.

- Après l'injection, dites à votre enfant qu'il ou elle a très bien fait ça.
- Récompenser un enfant après la vaccination avec des autocollants ou des certificats, l'aide à bien se sentir au sujet de ce qu'il a appris durant cette procédure.

9. Le paracétamol (c.à.d. Tylenol[®], Tempra[®]) ou l'ibuprofène (c.à.d. Motrin[®], Advil[®])

- Il n'est pas recommandé d'utiliser ces médicaments *avant* de faire vacciner votre enfant.
- Ils peuvent être utilisés *après* pour les cas mineurs de fièvre, d'irritabilité ou de douleur au bras.
- Utilisez toujours ces médicaments conformément aux consignes de votre médecin.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter:

La ligne d'information sur l'immunisation de la Santé publique de Toronto au 416-392-1250.