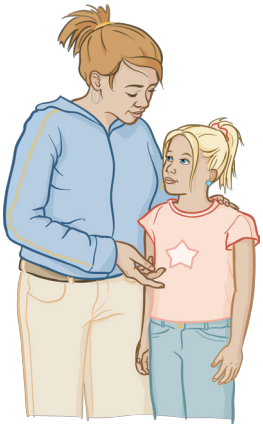
Guide parental

Pourquoi la douleur de la vaccination est-elle un problème?

- Les vaccins font partie des soins médicaux courants de l'enfant. Ils les protègent contre des maladies graves.
- La plupart des vaccins sont administrés avec une aiguille. Ceci peut être douloureux et effrayant pour les enfants.
- Certains parents et certains enfants retardent ou arrêtent les vaccins parce qu'ils provoquent de la douleur et de la peur. Cela peut laisser les enfants sans protection contre des maladies graves.

Pour réduire la douleur, préparez-vous d'avance



- Lisez ce guide pour apprendre les **3 moyens de réduire la douleur des vaccins**. Ces méthodes ont été prouvées comme étant sûres et efficaces pour les enfants et les ados. Vous pouvez les **combiner pour obtenir des meilleurs résultats**.
- Préparez-vous pour le prochain vaccin de votre enfant. Apportez cette carte avec vous et mettez dans votre sac tous les accessoires dont vous aurez besoin. Avisez le dispensateur de soins de votre enfant pour qu'il ou elle puisse vous aider.
- Si votre enfant a 4 ans ou plus, parlez-lui à l'avance de :
  1) Ce qui va se passer : « Tu vas recevoir un médicament pour rester en bonne santé. Ce médicament s'appelle un vaccin, et il va dans ton bras avec une aiguille. »
  2) Ce qu'il va ressentir : « Ça pourrait pincer ou pousser pendant quelques secondes. »
  3) Ce que vous allez faire pour atténuer son inconfort : « Ça dérange certains enfants, mais d'autres pensent que ce n'est pas grave. Nous allons faire quelque chose pour que ça te dérange moins. » (Puis discutez de ce que vous allez faire.)
  4) Ce que votre enfant va faire : « Tu peux aider en choisissant un jouet à apporter. »
- Après le vaccin, évaluez le niveau de douleur éprouvé par votre enfant. Vous pouvez observer : ses mouvements (calme ou se débat?), son visage (normal ou figé dans une grimace?) et les sons qu'il émet (silence ou cris stridents?). Les enfants de 4 ans et plus peuvent indiquer eux-mêmes leur niveau de douleur : ça ne fait pas mal, un petit peu, moyennement ou très mal.
- Selon ce que vous dit votre enfant et ce que vous observez, planifiez ce que vous ferez la prochaine fois qu'il se fera vacciner pour réduire sa douleur.
- Pour visionner une vidéo, visitez Immunisation Canada sur http://immunize.ca/fr/parents/pain.aspx.

1. Ce que vous pouvez lui donner

ANESTHÉSIQUES TOPIQUES

- Au Canada, on peut acheter sans ordonnance des anesthétiques topiques qui réduisent la douleur des aiguilles. Les produits suivants sont disponibles : EMLA[MC] (lidocaïne-prilocaïne), Ametop[MC] (tétracaïne), et Maxilene[MC] (lidocaïne).
- Ils atténuent la douleur à l'endroit où l'aiguille pénètre dans la peau. Ils sont sûrs pour les enfants de tout âge, même les bébés.
- Vous devez laisser l'anesthésique topique agir. Appliquez-le à la maison ou à la clinique de vaccination **avant** l'injection. Laissez-le sur la peau sans y toucher pendant le délai recommandé : 60 minutes pour EMLA[MC]; 45 minutes pour Ametop[MC]; 30 minutes pour Maxilene[MC].
- Les anesthésiques topiques sont habituellement appliqués sur le haut du bras. Confirmez l'endroit exact avec le dispensateur de soins de votre enfant. Si l'enfant doit recevoir plusieurs injections, appliquez le produit sur les deux bras.
- Si vous utilisez la timbre, détachez simplement l'endos et collez la timbre sur la peau. Si vous utilisez la crème ou le gel, pressez-en 1 g (environ la taille d'une pièce de 5 cents) sur la peau et couvrez-la avec le pansement fourni ou avec une pellicule plastique.
- Ôtez le médicament après ce délai. La peau de votre enfant peut sembler plus blanche ou plus rouge que la normale. Ce n'est pas grave, et c'est temporaire.
- Les réactions allergiques cutanées sont rares. S'il y a une éruption cutanée, dites-le au dispensateur de soins de votre enfant. Ce pourrait être une réaction allergique.

PAGE 2 AU VERSO

Guide parental

2. Ce que vous pouvez faire

LUI DEMANDER DE SE TENIR DROIT

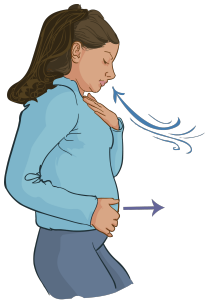
- Demandez à votre enfant de s'asseoir droit **avant, pendant et après** l'injection. Vous pouvez tenir votre enfant sur vos genoux. Ceci l'aidera à se sentir en sécurité et à ne pas bouger.
- Assurez-vous de déshabiller votre enfant pour libérer le ou les bras où le vaccin sera injecté.
- *Ne tenez pas l'enfant trop serré – cela peut faire augmenter sa détresse.*

FROTTER LA PEAU

- Frottez ou caressez le bras de votre enfant juste **avant, pendant et après** l'injection. Utilisez un mouvement confortable pour votre enfant. Cela détournera son attention de la douleur. *Ne frottez pas directement le site d'injection – cela peut augmenter la douleur.*

3. Comment vous pouvez vous comporter

VOTRE ÉTAT D'ESPRIT



- Restez avec votre enfant, soyez calme et parlez sur un ton normal **avant, pendant et après** l'injection.
- Si votre enfant a mal, reconnaissez-le, mais n'utilisez pas des mots qui attirent son attention sur l'aiguille et la douleur, comme des :
  1) Mots anxiogènes : mal; douleur; piqûre
  2) Mots rassurants : C'est bientôt fini; Ça va bien aller
  3) Mots d'excuses : Je suis désolé(e) de te faire ça; Je sais que ça fait mal
  4) Mots critiques : Ne fais pas le bébé; Les grandes filles/les grands garçons ne pleurent pas
- Si vous ressentez de la nervosité, vous pouvez prendre quelques respirations lentes et profondes pour vous calmer **avant, pendant et après** l'injection. Respirez en gonflant le ventre, pas la poitrine.
- Demandez à votre enfant de respirer lentement et à fond **avant, pendant et après** l'injection. Souffler sur des bulles de savon ou sur un virevent ou faire semblant de souffler des chandelles peut aider les enfants à respirer profondément tout en les distrayant.
- *Éloignez de sa vue les objets qui rendent les enfants anxieux, comme les aiguilles.*

DISTRAIRE VOTRE ENFANT

- En détournant son attention de l'injection, vous pouvez réduire la douleur de votre enfant.
- Distrayez-le en chantant, en parlant, en comptant, en racontant des blagues, ou avec un livre, des bulles, un virevent, un jouet ou un appareil électronique comme un téléphone intelligent ou un ordinateur **avant, pendant et après** l'injection.
- Pour obtenir les meilleurs résultats, choisissez une distraction qui met plusieurs sens à contribution (la vue, le toucher et l'ouïe) et invitez votre enfant à y participer activement. Plus l'enfant est absorbé par la distraction, mieux cela fonctionne.
- Gardez l'attention de votre enfant sur la distraction. Préparez-vous à changer de tactique pour continuer à distraire son attention.
- *Quelques enfants tiennent mieux le coup s'ils peuvent regarder l'injection; si votre enfant vous dit qu'il ou elle veut regarder, c'est aussi très bien.*

HELP Eliminate Pain inKidS · SickKids · Immunize Canada Immunisez.ca · Canadian Paediatric Society · Société canadienne de pédiatrie

Adapté de JAMC, vol. 182 (14 déc. 2010), p. E843-E855 avec l'autorisation de l'éditeur.
© 2010 Association médicale canadienne

PAGE 1 AU VERSO