

Guide parental

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

- La plupart des vaccins sont administrés avec une aiguille. Ceci peut être douloureux et effrayant pour les enfants.
- Cette douleur peut faire en sorte qu'un enfant se mette à avoir peur des médecins, des infirmières et des aiguilles.
- 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 de la vaccination**. 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 la prochaine vaccination 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. »
- Si vous planifiez d'utiliser un anesthésique topique pour réduire la douleur, appliquez le produit à la maison ou à la clinique. On peut acheter les anesthésiques topiques sans ordonnance dans une pharmacie.
- 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 un grimace?) et les sons qu'il émet (silence ou cris stridents?). Les enfants âgés 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.
- Apportez le carnet de vaccination de l'enfant et téléchargez l'application ImmunizeCA gratuitement sur immunisation.ca/appli pour suivre les vaccins de votre enfant et planifier sa prochaine séance de vaccination.
- Pour plus d'information, et pour visionner une vidéo, visitez <http://immunize.ca/fr/parents/pain.aspx>



Guide parental

1. Ce que vous pouvez lui donner

ANESTHÉSITIQUES TOPIQUES

- Au Canada, on peut acheter sans ordonnance des anesthésiques topiques (en crème ou en timbre). Les produits disponibles comprennent EMLA^{MC} (lidocaïne-prilocaine), 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 entre 30 et 60 minutes **avant** l'injection, selon les instructions du fabricant.
- Les anesthésiques 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.
- 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. Si votre enfant présente une réaction allergique cutanée, utilisez un produit différent la prochaine fois.



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.*



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.
- N'utilisez pas des mots rassurants comme « C'est bientôt fini » ou des mots anxiogènes comme « Cela va faire mal »; ces mots attirent l'attention de l'enfant sur la procédure et peuvent augmenter la détresse et la douleur.
- 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.



DISTRAIRE VOTRE ENFANT

- La distraction réduit la détresse et la douleur chez les enfants âgés de 12 ans et moins.
- Distraitez-le avec des vidéos (par exemple, un appareil mobile), des jouets, de la musique et lui parler.
- Distraitez votre enfant **avant** l'injection mais seulement lorsque votre enfant est assez calme pour le faire, car cela peut augmenter sa détresse.
- 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.*

