

# Pour réduire la douleur de la vaccination chez les enfants de moins de 3 ans

## 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.
- Aucun parent ne veut voir son enfant souffrir. Certains parents retardent ou arrêtent les vaccins parce qu'ils provoquent de la douleur. 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 pour réduire la douleur des vaccins**. Ces méthodes ont été prouvées comme étant sûres et efficaces. **Vous pouvez les combiner pour obtenir des meilleurs résultats.**
- Préparez-vous pour le prochain vaccin de votre enfant.
- Quelques stratégies nécessitent de la préparation avant votre visite :
  - 1) Vous pouvez fabriquer de l'eau sucrée à la maison ou à la clinique en mélangeant 1 cuillère à thé de sucre blanc et 2 cuillères à thé d'eau bouillie.
  - 2) Vous pouvez appliquer des anesthésiques topiques à la maison ou dès votre arrivée à la clinique pour réduire la douleur à l'endroit où l'aiguille pénètre dans la peau. On peut acheter les anesthésiques topiques sans ordonnance dans une pharmacie.
  - 3) Vous pouvez apporter des jouets pour distraire votre enfant pendant la visite.
- Avisez le dispensateur de soins de votre enfant pour qu'il ou elle puisse vous aider.
- Pour visionner une vidéo, visitez le site Web d'Immunisation Canada sur <http://immunize.ca/fr/parents/pain.aspx> OU téléchargez l'appli ImmunizeCA sur <http://immunisation.ca/appli>
- 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?)
  - les sons qu'il émet (silence ou cris stridents?)
- Selon ce que vous observez, planifiez ce que vous ferez la prochaine fois qu'il se fera vacciner pour réduire sa douleur.

## 1. Ce que vous pouvez faire

### ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ

- Si vous allaitez votre bébé, commencez à l'allaiter **avant** l'injection. Assurez-vous d'avoir une bonne prise. Continuez l'allaitement **pendant et après** l'injection.
- L'allaitement du bébé pendant l'injection d'un vaccin a trois avantages combinés : le bébé se sent tenu, il a un goût sucré dans la bouche et il suce, ce qui réduit la douleur.
- Être allaité pendant l'injection d'un vaccin est sans danger, même pour un nouveau-né. Il n'y a aucune preuve que le bébé pourrait s'étouffer ou associer sa mère à la douleur.
- **Avant** de commencer à allaiter, déshabillez votre bébé pour libérer le bras ou la jambe où le vaccin sera injecté.
- Si votre bébé ne peut être allaité, vous pouvez lui donner de la préparation pour nourrissons ou une suce **avant, pendant et après** l'injection.



### TENEZ VOTRE BÉBÉ

- Tenez votre enfant sur vos genoux ou étreignez votre enfant **pendant** l'injection. En le tenant, vous l'aidez à se sentir en sécurité et à ne pas bouger.
- Vous pouvez vous asseoir sur une chaise pour éviter que votre bébé tombe par accident.
- Déshabillez votre bébé pour libérer le bras ou la jambe où le vaccin sera injecté.
- Ne serrez pas votre bébé trop fort. Cela peut augmenter sa douleur et sa détresse.
- Vous pouvez bercer votre enfant **après** l'injection.



# Pour réduire la douleur de la vaccination chez les enfants de moins de 3 ans

## Guide parental

### 2. Ce que vous pouvez lui donner

#### UNE SOLUTION DE SUCROSE

- Vous pouvez utiliser une solution de sucrose (de l'eau sucrée) pour réduire la douleur.
- Une solution de sucrose est sans danger pour les bébés, même les nouveau-nés.
- Vous pouvez fabriquer une solution de sucrose à la maison ou à la clinique en mélangeant 1 cuillère à thé de sucre blanc et 2 cuillères à thé d'eau bouillie. Pour les bébés de plus de 6 mois, vous pouvez utiliser l'eau du robinet si elle est potable.
- Donnez cette solution de sucrose à votre bébé 1 ou 2 minutes **avant** l'injection du vaccin. Utilisez un compte-gouttes (ou une seringue) pour mettre la solution de sucrose dans sa bouche, entre la joue et la gencive.
- Si votre enfant utilise une suce, vous pouvez aussi tremper la suce dans la solution de sucrose et la donner à votre bébé **pendant** l'injection du vaccin. Ensemble, la solution de sucrose, la suce et le fait de tenir le bébé peuvent simuler les aspects pertinents de l'allaitement maternel.
- Si votre enfant reçoit le vaccin antirotavirus oral, vous n'avez pas besoin de donner de la solution de sucrose, parce que le vaccin contient du sucre.



#### ANESTHÉSITIQUES TOPIQUES : CRÈME, GEL OU TIMBRE

- Au Canada, on peut acheter sans ordonnance des anesthésiques topiques. Les produits disponibles comprennent EMLA<sup>MC</sup> (lidocaïne-prilocaine), Ametop<sup>MC</sup> (tétracaïne), et Maxilene<sup>MC</sup> (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 nouveau-nés.
- Appliquez l'anesthésique à la maison ou à la clinique **avant** l'injection.
- Pour les bébés de moins d'un an, on applique généralement le produit sur l'extérieur de la cuisse; pour les enfants d'un an et plus, on l'applique d'habitude sur le haut du bras. Confirmez l'emplacement avec le fournisseur de soins de santé de votre enfant. Si votre enfant doit recevoir plusieurs injections, appliquez le produit sur les deux bras.
- Il faut attendre pour que les anesthésiques topiques fassent effet. Appliquez le produit au point d'injection entre 30 et 60 minutes avant la vaccination, selon les instructions du fabricant.
- 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.



bébés de moins d'un an

enfants de plus d'un an

### 3. Comment vous pouvez vous comporter

#### VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

- Essayez de rester calme, parlez sur un ton normal et ayez une attitude positive **avant, pendant et après** l'injection. Cela aidera votre enfant à rester calme. Les enfants voient et ressentent ce que font leurs parents et font souvent la même chose.
- N'utilisez pas des mots rassurants comme « C'est bientôt fini » ou « Tu vas bien ». Les propos rassurants peuvent augmenter la détresse et la douleur.
- Si vous ressentez de la nervosité, vous pouvez prendre quelques respirations lentes et profondes pour vous calmer. Respirez en gonflant le ventre, pas la poitrine. Vous pouvez le faire en tenant votre bébé.



#### DISTRAIRE VOTRE ENFANT

- La distraction peut réduire la détresse et la douleur chez les enfants.
- En tenant votre enfant de près, utilisez des distractions comme des vidéos (par exemple, un appareil mobile), des jouets et de la musique.
- Commencez à distraire l'enfant **avant** la vaccination, mais seulement si l'enfant est suffisamment calme; sinon, vous risquez d'augmenter sa détresse.
- La façon dont vous distrayez votre enfant une fois pourra ne pas être efficace la prochaine fois. Préparez-vous à changer de tactique pour continuer à distraire son attention.

