

# Des choix sains pour des enfants en bonne santé :

## conseils aux parents pour une expérience de vaccination positive

L'immunisation est importante pour la santé et le bien-être de votre enfant. De fait, la vaccination a permis de sauver plus de vies chez les bébés et les enfants que toute autre intervention médicale au cours des 50 dernières années. Ceci étant dit, recevoir une injection n'est pas vraiment agréable, peu importe l'âge qu'on a.

La plupart des enfants éprouvent une certaine douleur (comparable à celle d'un pincement ou d'une piqûre) lorsqu'ils reçoivent un vaccin, et cela peut les amener à redouter les médecins, les infirmières et les aiguilles. Voici quelques suggestions à mettre en pratique avant, durant et après la vaccination pour rendre le processus moins stressant pour votre enfant.



### Avant la vaccination

- Préparez-vous! Lisez toute la documentation sur la vaccination remise par votre fournisseur de soins de santé et notez toutes les questions que vous voudrez poser.
- Avant le jour J, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé afin qu'il puisse vous aider à mettre au point une stratégie pour réduire la douleur.
- Assurez-vous que la fiche d'immunisation (carte jaune) de votre enfant est à jour et apportez-la le jour où votre enfant recevra son vaccin. Votre fournisseur de soins de santé saura ainsi quels vaccins votre enfant a déjà reçus. S'il s'agit du premier vaccin de votre enfant, votre fournisseur de soins de santé vous remettra la carte jaune à la fin de la consultation.
- Dites à votre enfant qu'il va recevoir un vaccin pour qu'il puisse rester en bonne santé. S'il s'agit d'un jeune enfant (de moins de 4 ans), donnez-lui cette explication le jour même de la vaccination et s'il est plus âgé, vous pouvez le lui dire un ou deux jours d'avance. Ainsi, vous pourrez l'aider à se faire à l'idée, et il ne sera pas pris au dépourvu au moment de recevoir le vaccin.

### Conseils utiles

- Ne racontez pas d'histoires qui font peur sur la vaccination. Il s'agit d'une pratique courante, et importante, pour assurer que votre enfant reste en bonne santé.
- Ne vous excusez pas de lui faire subir une vaccination. Ne lui dites pas : « Je suis désolé(e) que tu aies à subir ça », « Ça va bientôt être fini » ou quelque chose du genre. Cela pourrait lui faire croire que l'injection sera plus douloureuse qu'elle ne l'est en réalité.
- Pensez à utiliser un médicament en vente libre qui engourdit la peau (sous forme de crème ou de timbre). Demandez à votre fournisseur de soins de santé combien de temps avant l'inoculation vous devez appliquer cette crème ou ce timbre et à quel endroit sur le corps de votre enfant.



## Durant la vaccination

- Les centres de la douleur dans le cerveau sont moins actifs lorsque les enfants concentrent leur attention sur autre chose durant la vaccination :
  - Si vous allaitez encore votre bébé, donnez-lui le sein avant, durant et après la vaccination. Sa proximité avec vous et le goût familier du lait maternel le calmera. L'allaitement durant la vaccination ne comporte aucun danger pour les bébés, même les nouveau-nés. Rien n'indique qu'ils peuvent s'étouffer ou associer leur mère à la douleur.
  - Si votre bébé est âgé de 12 mois ou moins et qu'il ne peut être nourri au sein durant la vaccination, votre fournisseur de soins de santé pourrait vous offrir une solution d'eau stérile sucrée à lui donner quelques minutes avant de lui administrer son vaccin. Ce mélange provoque la libération d'une substance antidouleur naturelle dans le cerveau. Une boisson sucrée, comme un jus de fruits, peut avoir un effet semblable chez les enfants de plus de 6 mois.
  - Si votre enfant est assez jeune, parlez-lui doucement ou chantez une chanson avec lui. Apportez un objet favori : jouet, livre ou couverture. Un objet familier pourra l'aider à vivre l'expérience de la vaccination.
  - Si votre enfant est un peu plus âgé, apportez un livre ou un lecteur de musique pour l'occuper.
- Tenir votre bébé ou votre jeune enfant debout dans vos bras durant la vaccination peut lui procurer du réconfort. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous expliquer la position que l'enfant doit avoir dans vos bras.
- Les enfants plus âgés doivent détendre leur bras. Le vaccin fera plus mal si le muscle de leur bras est tendu.
- Frottez le bras de votre enfant avant, durant et après la vaccination. La sensation de votre main loin du point d'injection sur le bras de votre enfant détournera son attention de la sensation douloureuse causée par l'aiguille. Ne frottez pas le point d'injection même, car cela pourrait accroître la douleur.



## Conseils utiles

- Expliquez à votre enfant qu'il pourrait ressentir une sensation de piqûre ou de pincement, mais que cela ne durera que quelques secondes. Le temps requis pour donner un vaccin est très court!
- Essayez de garder votre calme **avant, durant et après** la vaccination. Cela aidera votre enfant à être calme lui aussi.
- Aidez votre enfant à chasser la douleur avec son souffle en lui faisant prendre de grandes respirations. La respiration profonde vous aidera, vous et votre enfant, à vous détendre.
- Détournez l'attention de votre enfant de l'aiguille. Cela réduira son anxiété et sa douleur.
- Si c'est un bébé qui doit se faire vacciner, essayez d'évaluer le degré de douleur ressenti en observant ses mouvements, ses expressions faciales et les sons qu'il émet durant la vaccination. Ainsi, vous pourrez utiliser ces informations pour planifier ce que vous pourrez faire la prochaine fois pour atténuer sa douleur.
- Récompensez l'effort. Après la vaccination, prenez votre enfant dans vos bras et faites-lui des câlins ou donnez-lui le sein ou une bouteille selon son âge. Adoptez une attitude positive et aidez votre enfant à être satisfait de l'expérience. Évitez d'accorder une trop grande importance à la douleur. Félicitez votre enfant en lui disant des choses comme « Tu as très bien fait ça! » et « Tu sais maintenant que tu peux faire ça comme un(e) grand(e)! »



## Après la vaccination

- Relisez la documentation sur la vaccination que vous a remise votre fournisseur de soins de santé, surtout l'information qui décrit les réactions légères que peuvent causer les vaccins comme la douleur au point d'injection, une éruption cutanée ou de la fièvre. Ces réactions sont normales et disparaissent très rapidement.
- Avant de quitter le bureau de votre fournisseur de soins de santé, demandez-lui de vous suggérer un médicament autre que l'aspirine (par exemple, Tylenol) pour soulager la douleur ainsi que tout autre moyen que vous pouvez utiliser pour reconforter votre enfant une fois à la maison.



## Conseils utiles

- Appliquez un linge imbibé d'eau froide sur le point d'injection pour réduire toute rougeur, douleur ou enflure.
- Atténuez la fièvre de votre enfant en épongeant son visage, ses bras et ses jambes avec un linge imbibé d'eau tiède.
- Si votre fournisseur de soins de santé vous l'a conseillé, donnez à votre enfant un antidouleur autre que l'aspirine.
- Faites boire beaucoup de liquide à votre enfant; certains enfants ont moins d'appétit durant les 24 heures suivant la vaccination.
- Prêtez une attention particulière à votre enfant durant quelques jours. Si quelque chose vous inquiète, appelez votre fournisseur de soins de santé.
- Si votre enfant fréquente l'école, vous devez fournir son dossier d'immunisation au bureau de santé publique local. Votre fournisseur de soins de santé ne peut le faire pour vous. Consultez le site Web [ontario.ca/vaccins](http://ontario.ca/vaccins) pour savoir comment procéder.

## Respectez le calendrier de vaccination de votre enfant.

**C'est important, car cela vous protège, vous et votre famille, de certaines maladies.**



### Préparez-vous :

Pour obtenir plus d'information et pour visionner des vidéos sur la gestion de la douleur pendant la vaccination chez les bébés, les enfants et les adolescents, consultez le site Web Immunisation Canada : <http://immunize.ca/fr/parents/pain.aspx>.

Pour plus d'information concernant l'immunisation, veuillez consulter le site Web du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario : [ontario.ca/vaccins](http://ontario.ca/vaccins).