

Avaler des pilules :

Conseils pour bien réussir

#1 Préparez-vous



Créez un environnement calme et tranquille.

Remplissez un verre d'eau et donnez la pilule à votre enfant.

✦ Si votre enfant a la bouche sèche, demandez-lui de prendre d'abord une gorgée d'eau.

✦ Laissez votre enfant choisir le verre et breuvage qu'il utilisera pour qu'il ait un sentiment de contrôle.

#2 Se tenir droit



Faire asseoir votre enfant bien droit, en évitant de s'avachir.

#3 La position de la pilule



Placez la pilule à l'arrière de la langue de votre enfant.

#4 La gorgée parfaite



Demandez à votre enfant de boire une gorgée d'eau.

✦ Les grandes gorgées ne sont pas toujours meilleures. Expérimentez pour trouver la bonne taille de gorgée.



Félicitez votre enfant pour ses efforts et ses réussites

- Les félicitations et les encouragements verbaux sont très utiles!
- Pensez à offrir des récompenses: autocollant, certificat, autres prix que votre enfant apprécierait.

#5 Mettez sa tête en position



Essayez : tournez légèrement la tête d'un côté ou inclinez-la vers le haut ou vers le bas.

✦ Changez de position pour trouver ce qui fonctionne le mieux.

#6 Avalez comme un champion



Demandez à votre enfant d'avaler l'eau, en évitant de la garder trop longtemps dans la bouche. (la pilule pourrait commencer à flotter et perdre sa position).

✦ S'il prend trop de temps, comptez à rebours ou mettez en place une courte minuterie.

#7 Maintenir l'élan



Demandez-lui de continuer à boire et à avaler (répétez les étapes 5 et 6) jusqu'à ce que la pilule disparaisse.

✦ Essayez la « secousse du canard » - demandez à votre enfant de secouer un peu la tête avant d'avaler pour s'assurer que la pilule se déplace vers l'arrière de la bouche

C'est en forgeant qu'on devient forgeron

Comme toute autre compétence, avaler des pilules demande de l'entraînement!

- Comme toute autre compétence, avaler des pilules demande de l'entraînement!
- Sélectionnez des pilules d'entraînement : choisissez un bonbon dur qui ressemble à la pilule de votre enfant, ainsi que d'autres pilules de taille plus petite.
- Commencez petit - essayez d'avaler la plus petite pilule d'entraînement.
- Si votre enfant réussit, essayez encore quelques fois, jusqu'à ce qu'il maîtrise la situation.
- Continuez à passer à la taille suivante, jusqu'à ce que la taille cible soit atteinte!
- Créez un journal de bord pour suivre les progrès et les réussites.



(Nerds, TicTac®, Jelly Belly, Skittles)