

Diminuer la douleur et l'anxiété liées à la vaccination chez les enfants

| Mars 2021 |

La vaccination,
la meilleure protection

La plupart des vaccins sont administrés avec une aiguille, ce qui peut faire peur aux enfants et aux parents. Il existe des moyens qui ont fait leurs preuves pour diminuer la douleur et l'anxiété chez les enfants qui doivent recevoir un vaccin.

Les trucs et conseils suivants vous permettront de rendre l'expérience de la vaccination plus positive pour votre enfant. Vous pouvez aussi utiliser plus d'un moyen pour obtenir de meilleurs résultats.



Préparer l'enfant à la vaccination

Les enfants en âge de comprendre peuvent être préparés à la vaccination. Voici quelques trucs et conseils pour préparer votre enfant quelques heures avant la séance de vaccination :

- Parlez de la vaccination à votre enfant et répondez à ses questions. Dites-lui pourquoi il va recevoir un vaccin. Mentionnez-lui par exemple que c'est important pour qu'il reste en santé.
- Décrivez-lui le déroulement de la séance de vaccination.
- Ne présentez jamais la vaccination comme une punition à votre enfant.
- Ne dites pas à votre enfant que l'injection ne lui fera pas mal. Expliquez-lui plutôt qu'il ressentira une sensation de piqûre, de picotement ou de pincement, et que la douleur sera de courte durée.

Adopter une attitude calme et rassurante

- Restez calme et souriant et parlez d'une voix normale.
- Évitez de vous excuser et d'utiliser des mots qui font référence à la douleur.
- Si vous vous sentez anxieux, respirez lentement et profondément. Cela vous aidera à relaxer et à garder votre calme.
- Après la vaccination, câlinez votre enfant, félicitez-le et récompensez-le.

Allaiter le nourrisson

Si vous allaitez votre bébé, vous pouvez le faire pendant la vaccination afin de le calmer et de le rassurer. Les recherches ont montré que les bébés ne font pas de lien entre la douleur causée par la vaccination et le fait d'être allaité.

Diminuer la douleur et l'anxiété liées à la vaccination chez les enfants

Offrir une solution sucrée au bébé

Si votre bébé a moins de 2 ans, vous pouvez lui donner une solution sucrée de 1 à 2 minutes avant l'injection. C'est un moyen reconnu pour soulager la douleur chez les enfants de cet âge. La solution sucrée doit être utilisée **seulement** comme un moyen de soulager la douleur lors de la vaccination. Si vous prévoyez allaiter votre enfant pendant la vaccination, ne lui donnez pas la solution sucrée avant l'injection. Pour en savoir plus, consultez : [Québec.ca/vaccination](http://Quebec.ca/vaccination).

Maintenir une position adéquate

- Tenez votre enfant sur vos genoux, dans la position que le vaccinateur vous indiquera. Assurez-vous que votre enfant est à l'aise.
- Enlacez-le, mais évitez de le serrer trop fort. Cela pourrait le rendre plus anxieux.

Utiliser des moyens de distraction

Distraire un enfant pendant qu'il se fait vacciner peut faire diminuer sa douleur et son anxiété. En effet, la partie du cerveau associée à la douleur est moins active lorsque les enfants sont distraits.

Principes de base à mettre en pratique :

- Les moyens de distraction sont nombreux. Utilisez des moyens adaptés à l'âge de votre enfant (par exemple, chanter une chanson, regarder des images, manipuler un jouet ou une marionnette à doigt, faire des bulles de savon).



- Choisissez un moyen de distraction qui amènera votre enfant à utiliser plusieurs de ses sens (par exemple, la vue, le toucher et l'ouïe). Invitez-le à participer activement.
- Souvenez-vous que les moyens que vous utiliserez pour distraire votre enfant ne doivent jamais gêner le travail du vaccinateur.

Soulager la douleur et les réactions causées par la vaccination

- Vous pouvez utiliser un **anesthésique local** (par exemple, la crème ou le timbre Emla^{MD}) avant la vaccination pour diminuer la douleur causée par la piqûre de l'aiguille. Les anesthésiques locaux ont pour effet d'engourdir la peau.
- Les **analgésiques** (par exemple, Tylenol^{MD}) sont des médicaments qui servent à faire baisser la fièvre et à diminuer la douleur. Ils peuvent être utiles après la vaccination.

Au besoin, parlez en avec votre médecin, votre pharmacien ou votre vaccinateur.

POUR PLUS DE DÉTAILS, CONSULTEZ :
Québec.ca/vaccination