

# Des choix sains pour des enfants en bonne santé

## Astuces pour les parents afin de faciliter la vaccination

L'immunisation est importante pour la santé et le bien-être de votre enfant. En fait, les vaccins ont sauvé la vie de plus de bébés et d'enfants que tout autre progrès médical 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 professionnel de la santé et notez toutes les questions que vous voudrez poser.
- Avant le jour J, demandez conseil à votre professionnel de la 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 professionnel de la santé saura ainsi quels vaccins votre enfant a déjà reçus. S'il s'agit du premier vaccin de votre enfant, votre professionnel de la 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 quatre 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 à propos de 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 » ou « Ça va bientôt être fini ». 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 professionnel de la santé combien de temps avant l'administration du vaccin vous devez appliquer cette crème ou ce timbre et à quel endroit sur le corps de votre enfant.



- Les centres de la douleur dans le cerveau sont moins actifs lorsque les enfants concentrent leur attention sur autre chose pendant la vaccination :
  - ◆ Si vous allaitez encore votre bébé, donnez-lui le sein avant, pendant et après la vaccination. Sa proximité avec vous et le goût familier du lait maternel le calmera. L'allaitement pendant 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 pendant la vaccination, votre professionnel de la 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 six 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.
- Le fait de tenir votre bébé ou votre jeune enfant debout dans vos bras durant la vaccination peut lui procurer du réconfort. Demandez à votre professionnel de la 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 du bras est tendu.
- Frottez le bras de votre enfant avant, pendant 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 directement, 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, pendant 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 pendant la vaccination. Ainsi, vous pourrez utiliser ces observations 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 « Tu as très bien fait ça! » et « Maintenant, tu sais que tu peux faire ça comme un(e) grand(e)! ».



- Relisez la documentation sur la vaccination que vous a remise votre professionnel de la santé, surtout la description des 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 professionnel de la 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.
- ▶ Selon les conseils de votre professionnel de la santé, donnez à votre enfant un antidouleur autre que l'aspirine.
- ▶ Faites boire beaucoup de liquide à votre enfant; certains enfants ont moins d'appétit pendant les 24 heures suivant la vaccination.
- ▶ Prêtez une attention particulière à votre enfant pendant quelques jours. Si quelque chose vous inquiète, appelez votre professionnel de la santé.
- ▶ Si votre enfant fréquente l'école, vous devez fournir son dossier d'immunisation au bureau de santé publique local. Votre professionnel de la santé ne peut le faire pour vous. Consultez le site Web [ontario.ca/vaccins](https://ontario.ca/vaccins) pour savoir comment procéder.

## Respectez le calendrier de vaccination de votre enfant.

Il est important de veiller à ce que vous et votre famille soyez protégés contre les maladies.