

Guide parental

Pourquoi la douleur de la vaccination est-elle un problème?

- Les vaccins font partie des soins médicaux courants du bébé. Ils le protègent contre des maladies graves.
- La plupart des bébés éprouvent de la douleur quand ils sont vaccinés. Cette douleur peut faire en sorte que le bébé se mette à avoir peur des médecins, des infirmières et des aiguilles.
- Aucun parent ne veut voir son bébé souffrir. Certains parents retardent ou arrêtent les vaccins parce qu'ils sont douloureux. Cela peut laisser leur bébé sans protection contre des maladies graves.

Pour réduire la douleur, préparez-vous d'avance

- Lisez ce guide pour apprendre **les 3 moyens de réduire la douleur de la vaccination chez les bébés**. Ces méthodes ont été prouvées comme étant sûres et efficaces. **Vous pouvez les combiner pour obtenir de meilleurs résultats.**
- Préparez-vous pour le prochain vaccin de votre bébé. Avisez son dispensateur de soins pour qu'il ou elle puisse vous aider à atteindre vos objectifs.
- Apportez cette carte avec le dossier de vaccination de votre bébé, et mettez tous les accessoires dont vous aurez besoin dans son sac à couches.
- Après le vaccin, évaluez le niveau de douleur éprouvé par votre bébé. Observez :
 - ses mouvements (est-il calme ou se débat-il?)
 - son visage (est-il neutre ou figé dans une grimace?)
 - ses bruits (silence ou cris aigus?)
- Selon ce que vous constatez, planifiez ce que vous ferez la prochaine fois pour réduire sa douleur.
- Pour visionner une vidéo, visitez Immunisation Canada sur <http://immunize.ca/fr/parents/pain.aspx>.

1. Ce que vous pouvez lui donner

ANESTHÉSIQUE TOPIQUE EN CRÈME, GEL OU TIMBRE

- Au Canada, on peut acheter sans ordonnance des anesthésiques topiques qui réduisent la douleur des aiguilles : EMLA^{MC} (lidocaïne-prilocaine), Ametop^{MC} (tétracaïne) ou Maxilene^{MC} (lidocaïne).
- Ils atténuent la douleur à l'endroit où l'aiguille pénètre dans la peau.
- Ils sont sûrs pour les bébés, même les nouveau-nés.
- Appliquez-les à la maison ou à la clinique avant l'injection.
- Pour les bébés de moins d'1 an, appliquez le produit sur la cuisse; pour les enfants de plus d'1 an, appliquez-le sur le bras. Si votre bébé doit recevoir plusieurs injections, appliquez le produit sur les deux cuisses ou les deux bras.
- Si vous utilisez le timbre, détachez simplement l'endos et collez le timbre sur la peau. Si vous utilisez la crème ou le gel, pressez-en 1 g (environ la taille d'une pièce de 5 cents) sur la peau et couvrez-la avec le pansement fourni ou avec une pellicule plastique.
- Vous devez laisser l'anesthésique topique agir. Laissez-le sur la peau sans y toucher pendant le délai recommandé : 60 minutes pour EMLA^{MC}; 45 minutes pour Ametop^{MC} et 30 minutes pour Maxilene^{MC}.
- Ôtez le médicament après ce délai. La peau de votre bébé 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 bébé. Ce pourrait être une réaction allergique.



EAU SUCRÉE

- Vous pouvez utiliser de l'eau sucrée pour réduire la douleur de votre bébé. L'eau sucrée est sans danger pour les bébés, même les nouveau-nés.
- Fabriquez de l'eau sucrée à la maison ou à la clinique en mélangeant 1 cuiller à thé de sucre blanc et 2 cuillères à thé d'eau distillée ou bouillie. Pour les bébés de plus de 6 mois, vous pouvez utiliser l'eau du robinet si elle est potable.
- Donnez de l'eau sucrée à votre bébé 1 ou 2 minutes **avant** l'injection.
- Utilisez un compte-gouttes (ou une seringue) pour mettre l'eau sucrée dans sa bouche, entre la joue et la gencive. Donnez-lui-en une goutte à la fois et laissez-le sucer le goût sucré.
- Vous pouvez aussi tremper une suce (sucette) dans de l'eau sucrée et la donner à votre bébé **avant, pendant et après l'injection.**



Guide parental

2. Ce que vous pouvez faire

ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ

- Si votre bébé est allaité, commencez à l'allaiter **avant** l'injection. Assurez-vous d'avoir une bonne prise. Continuez l'allaitement **pendant et après** l'injection.
- L'allaitement combine la tenue dans les bras, le goût sucré et la succion; c'est l'un des meilleurs moyens de réduire la douleur chez les bébés.
- Être allaité pendant l'injection est sûr pour les bébés, même les nouveau-nés. *Il n'y a aucune preuve que le bébé s'étouffera ou associera sa mère à la douleur.*
- Avant de commencer à l'allaiter, déshabillez votre bébé pour libérer le(s) membre(s) où le vaccin sera injecté.
- Si votre bébé ne peut pas être allaité, tenez-le dans vos bras et offrez-lui de l'eau sucrée et une suce.



TENEZ VOTRE BÉBÉ

- Placez votre bébé debout et tenez-le contre vous **avant, pendant et après l'injection**. Ceci l'aidera à se sentir en sécurité et à ne pas bouger.
- Asseyez-vous sur une chaise ou appuyez-vous contre la table d'examen pour ne pas que votre bébé tombe par accident.
- Assurez-vous de déshabiller votre bébé pour libérer le(s) membre(s) où le vaccin sera injecté.
- Ne serrez pas votre bébé trop fort, sinon il pourrait se mettre en colère.



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 bébé à rester calme. Les bébés voient et ressentent ce que font leurs parents et font souvent la même chose.
- 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.



DISTRAYEZ VOTRE BÉBÉ

- En détournant son attention de la douleur, vous pouvez réduire la douleur de votre bébé.
- Tout en tenant votre bébé contre vous, distrayez-le en chantant, en parlant ou en le faisant sucer (votre lait ou une suce) **avant, pendant et après l'injection**.
- Pour distraire un bébé plus vieux, vous pouvez choisir des jouets comme des bulles de savon, un livre animé, un hochet ou un téléphone intelligent. Si ces jouets ne fonctionnent pas, tenez votre bébé contre vous et distrayez-le en chantant, en parlant ou en le faisant sucer (votre lait ou une suce) **avant, pendant et après l'injection**; après l'injection, vous pouvez aussi le bercer.
- Le moyen que vous avez utilisé une fois pour distraire votre bébé ne fonctionnera peut-être pas la fois suivante. Préparez-vous à changer de tactique pour continuer à distraire son attention.

