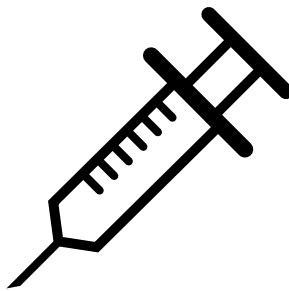
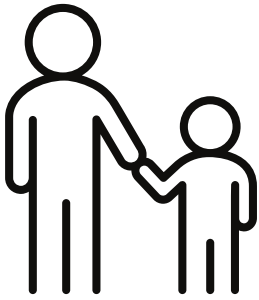


Se préparer à la vaccination d'un enfant



Avant le rendez-vous

□ Préparez-vous

- Consultez des sources fiables d'information sur la vaccination des enfants.
- Rassemblez les cartes d'assurance-maladie et autres documents pertinents pour votre rendez-vous.

□ Parlez-en

- Expliquez ce qui va se passer. Soyez honnête à propos de l'aiguille et évitez les mots comme « douleur » ou « mal ». Parlez plutôt de « pincement » ou de « petite piqûre ».

□ Exercez-vous

- Assoyez-vous confortablement avec l'enfant tout en prenant de grandes respirations.

□ Planifiez du réconfort

- Choisissez un jouet préféré ou un article réconfortant à emporter.
- Consultez un pharmacien sur une crème ou un timbre pouvant engourdir le mal dû à la piqûre.

□ Mangez

- Partagez une collation avant de partir. Les enfants se sentent mieux le ventre plein.

□ Choisissez les habits

- Assurez-vous de pouvoir découvrir facilement l'épaule de l'enfant (ou la cuisse s'il a moins d'un an).

Pendant le rendez-vous

□ Soyez calme et positif

- Les enfants sont très sensibles à vos émotions.

□ Réconfortez l'enfant

- Serrez contre vous l'enfant assis à vos côtés et frottez-lui doucement le bras.

□ Demandez

- Si l'enfant a des questions, dites-lui de les poser au vaccinateur.

□ Aidez l'enfant à relaxer

- Donnez-lui son jouet préféré ou article réconfortant à tenir.
- Faites-lui prendre de grandes respirations lentes.

□ Distrayez l'enfant

- Emportez quelque chose d'amusant et de distrayant comme un iPad ou des bulles pour attirer l'attention de l'enfant sur autre chose

□ Calmez l'enfant

- Allaiter un bébé, lui donner une tétine ou une solution sucrée peut l'aider à relaxer et réduire la douleur.

Après le rendez-vous

□ Célébrez

- Dites à l'enfant à quel point il a bien fait ça!

□ Récompensez

- Récompensez l'enfant avec quelque chose qu'il aime (aller au parc ou manger une crème glacée), même si les choses ne se sont pas passées comme prévu.

□ Lisez

- Lisez le feuillet d'information que le vaccinateur vous a donné et posez-lui des questions, si vous en avez.

□ Gérez l'inconfort

- Parlez à un pharmacien ou prestataire de soins de santé des options possibles pour vous aider à gérer tout effet secondaire lié au vaccin.

Ressources

[Pour réduire la douleur](#)

[Tout Doux](#)

[Comment parlez de la douleur](#)

[Jeu CARD](#)

[Des conseils des experts](#)

[Ressources pour parents](#)