

Soutenir votre enfant lors d'une procédure médicale courante

Pour aider les enfants et leurs parents



Saviez-vous que...

- Les procédures médicales courantes peuvent effrayer votre enfant, votre adolescent ou vous-même.
- Ces procédures, qui peuvent s'avérer être nécessaires pour votre enfant, peuvent inclure la pose d'un cathéter dans une veine pour administrer un soluté ou un médicament, une prise de sang, un test d'urine, la réparation d'une plaie ou d'une fracture ou encore une imagerie médicale (par ex. : une radiographie).
- Il existe des stratégies simples pour aider votre enfant à traverser ces procédures.
- Plus vous combinez de ces stratégies, plus vous aidez votre enfant!



Avant une procédure

- **Parfois, on peut éviter certaines procédures.**

- Si votre enfant a une gastro-entérite ou une autre infection virale, gardez-le bien hydraté en lui donnant fréquemment de petites quantités de jus de pomme dilué ou encore d'une solution de réhydratation. Vous allez ainsi réduire le risque qu'il ait besoin d'un soluté pour être réhydraté.
- Si votre bébé a besoin d'un prélèvement propre d'urine, un cathéter peut être nécessaire. Dans certains cas, une méthode alternative peut être tentée au préalable. Demandez à votre soignant si cela pourrait être approprié pour votre enfant: <https://babyology.com.au/health/baby-health/wee-search-theres-better-way-get-urine-sample-babies/> ou <http://www.urgencehsj.ca/savoirs/prelevement-durine-clean-catch-chez-la-fille-inf/>.
- Plusieurs lacérations peuvent être collées, évitant ainsi les points de sutures. Parlez-en à votre professionnel de la santé pour évaluer si cette solution peut être utilisée au lieu des points de suture pour votre enfant.

- **Préparez-vous et préparez votre enfant.**



- Préparez votre enfant, expliquez-lui où vous allez, qui il rencontrera pour l'aider à se sentir mieux.
- Aidez votre enfant à réduire sa peur des médecins et des infirmières en demeurant calme vous-même.



- Si vous avez le temps, emmenez avec vous un sac rempli des jouets favoris de votre enfant et donnez-lui son préféré lors de la procédure.
- Sinon, demandez aux professionnels si certains jeux sont disponibles pour distraire votre enfant.

- **Pendant que vous attendez, distrayez votre enfant pour réduire son appréhension et ses craintes.**



- Faites-lui écouter sa musique préférée.



- Parlez-lui de ses activités préférées.
- Parlez-lui d'un événement récent qu'il a trouvé agréable.

- **Faites partie de l'équipe de soins.**



- Soulagez la douleur de votre enfant avec de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène, s'il n'y a pas de contre-indication médicale (par ex. : une condition rénale). S'il a une blessure à un bras ou à une jambe (par ex. : vous soupçonnez une entorse ou une fracture) et qu'il a plus de 6 mois, favorisez l'ibuprofène. Il sera ainsi plus facile d'aider et d'évaluer votre enfant.













- Avant une procédure nécessitant des aiguilles, si le temps le permet, demandez si une crème analgésiante (par ex. : Emla ou Maxilène) serait appropriée. Ces crèmes peuvent réduire la douleur liée aux aiguilles comme pour les prises de sang, les injections, les vaccins et les voies veineuses. Certains vaporisateurs analgésiants peuvent aussi être utilisés à partir de l'âge de 3 ans.



- Si une prise de sang sur le bout du doigt est prévue, réchauffez les doigts de votre enfant.
- Si vous allaitez, il peut être bien de le faire avant et après la procédure. Vous pouvez même demander à votre professionnel de la santé s'il est possible même d'allaiter pendant la procédure.
- Si votre enfant a moins de 6 mois, demandez si du sucrose (eau sucrée) est disponible. Le sucrose peut aider à réduire la douleur chez les bébés, surtout s'il est utilisé avec une suce. Vous pouvez même préparer votre propre solution : Mélangez 1 cuillère à thé de sucre (1 sachet de sucre) et 2 cuillères à thé d'eau, puis bien dissoudre. Elle est prête à être utilisée lors de la procédure.




Pendant la procédure

- **Aidez votre enfant à collaborer avec l'équipe de soins.**
- **Si possible, soyez présent lors de la procédure ou demandez à un membre de votre famille de l'être.**
 - Dans certains endroits, un(e) thérapeute du jeu peut être disponible pour soutenir votre enfant.
- **Aidez votre enfant à demeurer dans une position confortable.**
 -  ○ Les jeunes enfants peuvent s'asseoir sur vous pour certaines procédures, en position « câlins ».
 -  ○ Les bébés peuvent être pris en position « kangourou » sur le thorax ou emmailloté dans une couverture. L'allaitement peut être utilisé pour certaines procédures comme les prises de sang au talon ou les vaccins. Le sucrose peut être utilisé avec une suce si l'allaitement n'est pas possible. Donnez le sucrose 1-2 minutes avant la procédure et répétez pendant la procédure, quelques gouttes à la fois, à l'aide d'une seringue au besoin.
- **Utilisez la distraction pour déconcentrer votre enfant de la procédure. Elle réduit les peurs et l'aide à se sentir mieux.**
 -  ○ Racontez-lui une histoire. Emmenez-le dans un monde imaginaire.
 -  ○ Discutez d'une activité qu'il trouve agréable.
 -  ○ Jouez à « cherche et trouve » dans la salle.
 -  ○ Jouez avec lui à son jeu préféré.
 - Utilisez votre cellulaire pour écouter de la musique, regarder des vidéos ou jouer à des jeux.
 - Chantez-lui une chanson.
- **Utilisez des techniques de relaxation chez les enfants plus âgés et les adolescents.**
 -  ○ Demandez à votre enfant de prendre de grandes respirations et d'expirer lentement. Soufflez des bulles ou un vire-vent peut rendre le tout divertissant !
- **Évitez les mots créant de la confusion.**
 -  ○ Évitez de dire « C'est fini » lorsque la procédure est toujours en cours.
 -  ○ Évitez de dire « Je m'excuse », car vous faites pour le mieux pour votre enfant.
 -  ○ Favorisez les encouragements et l'humour.
 - Restez calme et aussi détendu que possible, et parlez-lui avec une voix posée.



Après la procédure

- **Aidez votre enfant à passer à autre chose.**
 -  ○ Prenez, câlinez, bercez et/ou allaitez votre bébé; câlinez votre enfant.
 - Aidez votre enfant à voir le côté positif de tout cela.
 - Réconfortez votre enfant avec son jouet favori, sa peluche, son doudou.

**C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant :
aidez votre professionnel de la santé à lui donner les meilleurs soins.**