AUTOUR DU SOIN : DOULEUR, ACCOMPAGNEMENT ET QUALITÉ DE VIE

SOULAGER L'ENFANT...

COMPRENDRE SES PLEURS

Apprendre progressivement à différencier les pleurs qui expriment un besoin de ceux liés à la douleur, en procédant par élimination :

- Est-ce qu'il a **faim** ? **Froid** ? **Sommeil** ?
- Est-ce qu'il a **besoin d'être changé** ? D'être pris dans **les bras** ?
- Est-ce qu'il a **mal** ?

PRÉVENIR ET LIMITER LA DOULEUR AUTOUR DES SOINS

- **La prémédication** doit devenir une habitude, un réflexe, en respectant son délai d'action.
- Elle s'accompagne de **moyens non médicamenteux** : information, participation, distraction, relaxation, méditation, hypnose...



DÉLAIS DE PRÉMÉDICATION À ANTICIPER

Traitement par voie orale :
à donner 45 minutes avant le début du soin.

Anesthésiant local :
10 à 15 minutes avant le début du soin.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR LIMITER LA DOULEUR LIÉE AUX SOINS ?

01 AVANT LE BAIN

- **Informer l'enfant** à l'avance du soin à venir.
- **Lui proposer de choisir** ses jeux, de dire ses préférences pour le déroulement du soin.
- **S'assurer** qu'il n'a pas faim ni sommeil.
- **Respecter** le délai des antalgiques.
- **Préparer** le matériel à l'avance.

02 PENDANT LE BAIN

- Lui **laisser du temps pour jouer** dans l'eau, jouer avec lui et l'aider à se distraire.
- Lui **permettre de participer** : décoller ses pansements, se savonner...
- **Laver les cheveux avant** de retirer les pansements des épaules et du dos.
- **Attendre le décollement** spontané des pansements.
- **S'aider de vaseline** pour décoller les pansements qui adhèrent et les croûtes.

03 APRÈS LE BAIN

- Le **sécher en tamponnant** doucement.
- **L'installer confortablement** et poursuivre la distraction tout au long des soins.
- Le **faire participer s'il le souhaite**, selon ses possibilités : donner du matériel, positionner ses pansements
- **Traiter en premier** les plaies les plus douloureuses.
- **Masser doucement** la peau sans plaies avec du baume émollient.
- Choisir des **vêtements faciles à enfiler**.

… SOULAGER L'ENFANT

GÉRER LES DÉMANGEAISONS

01 PRÉVENIR

- Maintenir sa **peau hydratée** au maximum.
- Veiller à ce qu'il n'ait **pas trop chaud**.
- Choisir des **vêtements en coton**.
- Opter pour des **cosmétiques sans parfum**.

02 APAISER

- À la sortie du bain, **garder sa peau enveloppée** en attendant de refaire les pansements.
- Appliquer du **froid**.
- Faire des **pressions douces** pour éviter de gratter.

03 DISTRAIRE

- Utiliser la **distraction** ou la **relaxation**.
- **Occuper ses mains** avec une balle antistress ou un doudou à gratter.



ÊTRE PARENT ET SOIGNANT

QUAND LA CHARGE DEVIENT TROP LOURDE

Être à la fois parent et soignant entraine une forte vigilance et représente une charge mentale et de soins importante.

Au quotidien, cette charge peut devenir difficile à porter et augmenter le risque d'épuisement parental.

LES SIGNES QUI DOIVENT M'ALERTER

Être attentif aux changements que j'observe moi-même, mais aussi aux retours de mes proches.

- **Mon corps :** nausées, fatigue, maux de tête…
- **Mes émotions :** stress, sensibilité, colère…
- **Mon comportement :** baisse d'énergie, démotivation…
- **Mes capacités :** difficultés à se concentrer, problèmes d'attention…

QUE PUIS-JE FAIRE ?

- ☑ **Ne pas minimiser** ce que je ressens
- ☑ **En parler** à mes proches ou aux professionnels
- ☑ Échanger avec d'**autres parents**
- ☑ Solliciter un **psychologue** si besoin
- ☑ **Trouver une activité** qui me permet de relâcher la tension (sport, pratique artistique…)
- ☑ Mettre en place des **relais pour les soins** : infirmière libérale, HAD…
- ☑ Me dégager du temps pour **partager des moments avec mon enfant** en dehors des soins

À RETENIR

Prendre soin de son enfant, c'est aussi pouvoir **prendre soin de soi** et **demander de l'aide** quand cela devient trop lourd.

VIDÉOS #BULLES de SAVOIR