

## Apportez un jouet que votre enfant aime.

- Certains enfants ont du mal à gérer un prélèvement sanguin, en particulier la première fois. Si votre enfant a une peluche à serrer dans ses bras ou une chanson à chanter, il fera moins attention au prélèvement. Un jouet, une tablette ou un cellulaire peuvent également convenir.
- Si vous n'avez pas de jouet pour votre enfant, trouvez quelque chose dans la pièce qui puisse retenir son attention (comme une image ou une affiche) et discutez-en ensemble.
- Demandez à votre enfant de respirer profondément, en inspirant jusque dans le ventre, tout d'abord pour l'aider à se détendre, mais aussi pour attirer son attention sur autre chose que le prélèvement.

## Utilisez des techniques de maintien apaisantes.

- Ces positions peuvent aider à maintenir votre enfant immobile et calme durant le prélèvement sanguin. Elles aideront votre enfant à se sentir en sécurité et à garder son bras immobile.
- Tenez votre enfant jusqu'à ce qu'on vous dise que tout est terminé.

### Dos contre poitrine



Posez votre enfant sur vos genoux, dos à vous. Placez son bras au-dessus ou en dessous du vôtre.

### Poitrine contre poitrine



Posez votre enfant sur vos genoux, face à vous. Placez son bras au-dessus ou en dessous du vôtre.

*Préparation* : Pathologie et médecine de laboratoire,  
Halifax

*Conception et gestion* : Services de la bibliothèque

FF85-2149 © Novembre 2024

Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en novembre 2027 ou avant, au besoin.

2024

# Conseils aux parents d'un enfant devant subir un prélèvement sanguin

## Pathologie et médecine de laboratoire

## Dites la vérité.

- Dites à votre enfant qu'on lui prélèvera une petite quantité de sang. Donnez à votre enfant le temps de comprendre ce qui se passera.

## Aidez votre enfant à se préparer.

- Décrivez ce qui se passera :
  - › Vous pouvez dire : « *Parfois, les médecins ont besoin d'une petite quantité de notre sang pour voir si notre corps fonctionne bien.* »
  - › Dites à votre enfant où il ira.
  - › Dites-lui que vous serez toujours ensemble.
- Décrivez ce que la technicienne ou le technicien lui fera :
  - › Une bande élastique sera installée autour de son bras. La bande sera serrée, mais c'est nécessaire pour bien voir ses veines.
  - › Une petite partie de sa peau sera nettoyée avec un tampon. Ce tampon sera légèrement froid.
  - › Une seringue équipée d'une aiguille très fine sera utilisée. La piqûre de l'aiguille fera un peu mal, comme un pincement.
- **Il est très important de ne pas bouger du tout.**

Certains sites de Santé Nouvelle-Écosse ne font pas de prélèvements sanguins chez les enfants de moins de 12 ans. Des informations sont disponibles sur [www.nshealth.ca/blood-collection](http://www.nshealth.ca/blood-collection).

## Répondez à toutes les questions de votre enfant.

- Votre enfant aura probablement très envie de savoir ce qui se passera. Prenez le temps de répondre à ses questions. Exemples :
  - › « *Est-ce que ça fera mal?* »
  - › « *Quelle quantité de sang me prendra-t-on?* »
  - › « *Est-il possible qu'il ne me reste plus assez de sang?* »

## Assurez-vous que votre enfant boit suffisamment.

- Il est plus facile de prélever du sang chez une personne bien hydratée (qui a suffisamment de liquides dans son organisme). Même si votre enfant doit être à jeun (ne pas manger) avant son prélèvement, il peut boire de l'eau.

## Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle.

- Demandez-lui de faire des choix, comme choisir un jouet ou un livre à emporter ou encore une collation à prendre après.
- Si votre enfant en a envie, laissez-le regarder le déroulement du prélèvement. Si vous l'empêchez de regarder, vous risquez de renforcer sa crainte. Si vous laissez votre enfant regarder, vous éliminez le mystère et lui montrez que ce n'est pas si grave.

## Gardez l'esprit positif.

- Montrez-vous d'humeur joyeuse vis-à-vis du processus.
- Si vous ressentez de la crainte, ne laissez pas votre enfant s'en apercevoir. Si vous avez déjà eu des expériences négatives de prélèvement sanguin, **n'en parlez pas** à votre enfant.
- Il est possible que vous ressentiez plus d'anxiété que votre enfant. Si vous craignez de ne pas pouvoir dissimuler votre anxiété, envisagez de confier votre enfant à une autre personne (p. ex. votre conjoint(e), un grand-parent ou une autre personne de confiance).

## Collaborez avec l'équipe soignante.

- Une attitude amicale avec l'équipe soignante aidera votre enfant à se sentir plus détendu.
- Si votre enfant a déjà vécu une expérience désagréable lors d'un prélèvement sanguin ou s'il a déjà perdu connaissance, dites-le à une personne de l'équipe soignante.
- Il se peut qu'on vous demande de tenir votre enfant, de maintenir son bras immobile, de le réconforter ou de le distraire.