

Comment apprendre à avaler ses comprimés



**Réussir à prendre ses
médicaments très facilement !**

Ce petit guide s'adresse aux enfants
en difficulté pour avaler des cachets
ou pour les familles qui pensent que
cela va poser problème.

d'après une idée originale du CRCM Grenoble pédiatrie



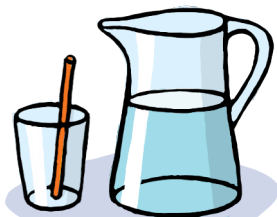
Voici quelques conseils pour accompagner votre enfant, sans lui mettre la pression ...

Vous allez proposer à votre enfant d'avalé des bonbons de plus en plus gros, en commençant par des éléments très faciles et rassurants.

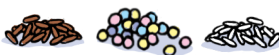
En cas de difficultés, on reprend un bonbon plus facile ou on cherche la façon la plus agréable pour déglutir.

Si ça coince, on arrête après avoir avalé un bonbon très facile ou juste de l'eau. On reste sur une expérience POSITIVE !

Vous aurez donc besoin de :



1 verre et 1 paille



des petits bonbons type décoration de gâteau :
- vermicelles en chocolat
- billes de sucre ,
- grains de riz ...



des aliments plus gros :
- mini smarties®
- lentilles ...



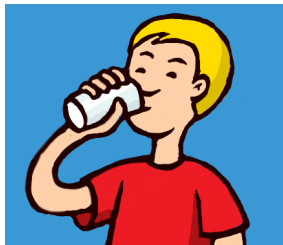
des aliments de taille similaire au médicament :

- petits Dragibus®
- Skittles®
- pois chiches cuits,
- pâtes ...

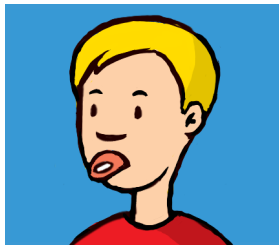


Comment s'entraîner à avaler un comprimé :

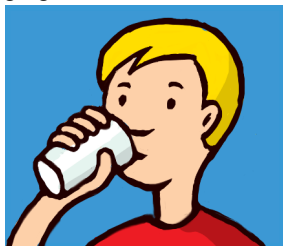
1-avalé une gorgée d'eau



2-mettre un bonbon sur la langue



3-prendre une gorgée d'eau



4-avalé



1 - Commencer par le plus petit aliment (vermicelle de chocolat ou de sucre, riz)



2 - Demander à votre enfant si c'était facile ? Agréable ? Des sensations particulières ?



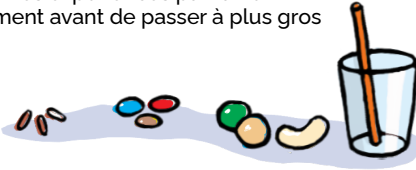
3 - Si tout va bien, répéter 2 fois l'opération puis passer à un aliment plus gros



4 - Si ce n'est pas très facile : réessayer en prenant l'eau avec une paille



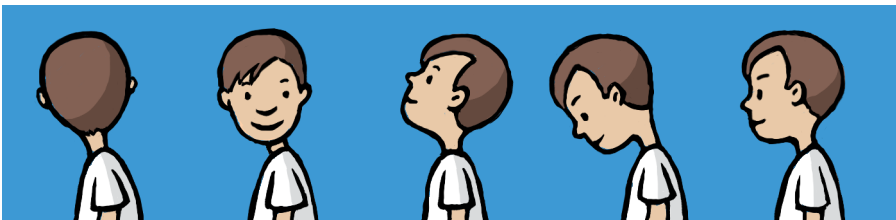
5 - Si ça va, on continue avec la paille : 3 bonnes expériences par taille d'aliment avant de passer à plus gros



6 - Si ce n'est toujours pas concluant, il faut chercher la position préférentielle pour déglutir

Comment trouver la position préférentielle pour déglutir ?

Essayer d'abord d'avaler sa salive dans différentes positions de la tête : tournée à droite / à gauche / levée vers le haut / en bas / position normale au centre



● — Quelle est la plus confortable ?

● — Recommencer chaque position avec une gorgée d'eau, au verre

● — Quelle position est la plus confortable ?

● — Est-ce encore mieux avec une paille ?

Si une situation semble la plus facile pour votre enfant, c'est sa position préférentielle.

Le reste des exercices se fera alors, au besoin, dans cette position pour avaler le bonbon, et à terme pour avaler ses comprimés.