



## FICHE HABITUATION ECHOGRAPHIE



Equipe mobile Mosaïc

**Vous devez effectuer une échographie. Pour faciliter cet examen médical, nous recommandons une préparation progressive à domicile en 4 étapes principales**

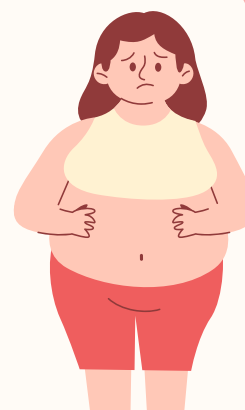
### ETAPE 1. APPRENTISSAGE DE LA POSITION ALLONGÉE

Entraînez-vous à vous allonger calmement sans effectuer de mouvements pendant 3 minutes. Commencez par de courtes durées (5 secondes, puis 10 secondes, 30 secondes, 1 minute) avant d'atteindre progressivement les 3 minutes complètes



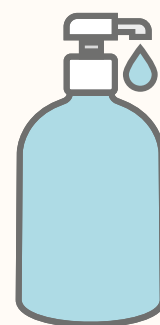
### ETAPE 2. FAMILIARISATION AVEC LE DESHABILLAGE

Habituez vous à retirer les vêtements au niveau de la zone à examiner. Laissez la zone découverte pendant des durées progressives (de quelques secondes jusqu'à 3 minutes).



### ETAPE 3. DECOUVERTE DE LA CREME ET DU GEL

Appliquez de la crème hydratante ou du gel sur la zone à échographier sans l'étaler. Laissez le produit sur la peau pour habituer à la sensation de fraîcheur et d'humidité.



### ETAPE 4. SIMULATION DU MASSAGE AVEC LA SONDE

Massez doucement la zone avec un objet du quotidien en plastique arrondi (dos d'une grosse cuillère, balle, bouteille, etc.) Reproduisez les mouvements qui pourraient créer une sensation similaire au contact de la sonde échographique. Pratiquez pendant des durées progressives (de quelques secondes à 3 minutes)



### IMPORTANCE DE CET ENTRAINEMENT

Cette familiarisation améliore considérablement le déroulement de l'examen. Cette préparation doit être réalisée quotidiennement jusqu'au jour du RDV. Répétez chaque étape jusqu'à ce qu'elle soit bien acceptée avant de passer à la suivante. Valorisez positivement la réussite de chaque nouvelle étape pour renforcer la confiance de votre enfant.