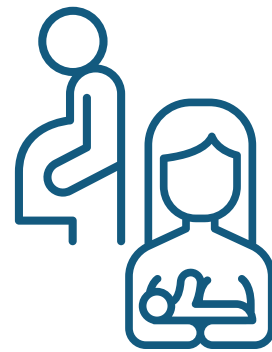


MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) GROSSESSE, ACCOUCHEMENT ET SOINS DES NOUVEAU-NÉS : CONSEILS À L'INTENTION DES MÈRES



Grossesse

La maladie à coronavirus COVID-19 est une nouvelle maladie et nous en sommes encore à déterminer de quelle façon elle affecte les femmes enceintes. Il n'existe actuellement aucune preuve suggérant que les femmes enceintes courent un risque plus élevé de tomber gravement malades à cause de la COVID-19. Il n'y a actuellement aucune preuve qu'un enfant en développement puisse être touché négativement par la COVID-19.

Tout au long de la grossesse, le corps des femmes subit des changements qui peuvent augmenter le risque de contracter d'autres maladies, telles que les **infections respiratoires** virales. C'est pourquoi il est important que les femmes enceintes, en particulier celles qui présentent un risque élevé de développer des complications graves, prennent les précautions suivantes pour se protéger contre la possibilité de tomber malade :

- ▶ **restez à la maison** autant que possible, sauf pour les rendez-vous médicaux importants;
- ▶ **parlez à votre médecin, obstétricien ou sage-femme** de la possibilité de remplacer le rendez-vous par un appel téléphonique ou la vidéoconférence;
- ▶ **évitiez de recevoir des visiteurs** à votre domicile;
- ▶ **lavez vos mains** souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou, en l'absence de savon ou d'eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool;
- ▶ **pratiquez l'éloignement physique** en gardant au moins deux mètres de distance entre vous et les autres;
- ▶ **évitiez de toucher** votre bouche, votre nez et vos yeux;
- ▶ **évitiez les endroits bondés et les heures de pointe** et n'allez au magasin que pour des achats essentiels;
- ▶ **évitiez les transports en commun.**

Si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada, avez eu des contacts étroits avec une personne qui a ou qui est soupçonnée d'avoir la COVID-19 au cours des 14 derniers jours, vous devez placer en **quarantaine (s'auto-isoler)**.

Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19, ou si vous attendez les résultats d'un test de laboratoire en lien avec la COVID-19, vous devez vous **isoler à la maison**.

Accouchement

Il n'y a actuellement **aucune preuve de transmission entre la mère et l'enfant** pendant l'accouchement lorsque la mère contracte la COVID-19 au cours du troisième trimestre.

- ▶ Si vous prévoyez accoucher dans un hôpital ou un centre de naissance, il est recommandé de s'informer des politiques en place.
 - Les hôpitaux et les centres de naissance, pour la plupart, ont réduit le nombre de visiteurs ou adopté une politique d'interdiction de visiteurs.
 - Dans la plupart des cas, seule une personne de soutien peut être autorisée.
 - Cette personne n'est pas considérée comme étant un visiteur.
- ▶ Si vous prévoyez accoucher à la maison, parlez à votre sage-femme pour :
 - savoir si les accouchements à domicile sont toujours une option autorisée dans votre province ou dans votre territoire durant une pandémie;
 - connaître les précautions à prendre pour vous assurer que votre milieu domiciliaire est sécuritaire.
- ▶ Si vous avez contracté la COVID-19, parlez à votre fournisseur de soins de santé au sujet de votre plan d'accouchement de prédilection. Ce plan devrait être personnalisé et fondé sur vos préférences, la sécurité du fournisseur de soins, ainsi que sur les recommandations obstétriques.
- ▶ Votre fournisseur de soins de santé consultera des spécialistes périnataux (immédiatement avant l'accouchement), néonataux (après l'accouchement), des maladies infectieuses et des soins intensifs, le cas échéant.

Soins du bébé

Si vous avez officiellement ou possiblement contracté la COVID-19, vous devez vous **isoler chez vous** autant que possible. On parle ici de recourir à l'**éloignement physique** à votre domicile, sauf en ce qui concerne votre bébé. Vous pouvez demeurer dans la même pièce si vous le souhaitez, particulièrement durant le démarrage de l'allaitement et la formation des liens affectifs. Toutefois, vous devez prendre toutes les précautions possibles pour éviter de transmettre le virus à votre bébé en :

- ▶ **lavant vos mains** souvent, surtout avant et après avoir touché votre bébé ou vos autres enfants;
- ▶ portant un masque médical ou, à défaut d'un masque médical, **un masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou), si vous ne pouvez éviter les contacts étroits avec les autres (y compris avec votre bébé), afin de protéger les personnes qui vous entourent;
- ▶ vous assurant que l'environnement autour de vous est propre et désinfecté à l'aide d'un **désinfectant pour surfaces dures approuvé**.

L'allaitement réduit le risque d'infection et de maladie chez votre bébé pendant la petite enfance et l'enfance. Le virus à l'origine de la COVID-19 **n'a pas été trouvé** dans le lait maternel.

- ▶ compte tenu des bienfaits de l'allaitement et du rôle négligeable du lait maternel dans la transmission d'autres virus respiratoires, l'allaitement peut se poursuivre.
- ▶ cependant, si la mère a officiellement ou possiblement contracté la COVID-19, elle doit toujours porter un masque médical pendant l'allaitement ou, si aucun masque médical n'est disponible, porter **un masque non médical ou un couvre-visage**, et envisager de recouvrir le bébé avec une couverture ou une serviette.
- ▶ la mère doit respecter les bonnes pratiques en matière **d'hygiène** respiratoire et se laver les mains avant et après chaque contact avec le bébé.

Si vous êtes trop malade pour allaiter ou pour vous occuper du bébé, vous devriez :

- ▶ demander à un adulte en bonne santé de nourrir le bébé et d'en prendre soin. Notez que certaines personnes peuvent transmettre la COVID-19 même si elles ne présentent aucun **symptôme**;
- ▶ porter un **masque** non médical ou un couvre-visage lorsque vous vous occupez d'un bébé dans un domicile où une personne a officiellement ou possiblement contracté la COVID-19, afin d'aider à protéger le bébé et les personnes qui vous entourent;

- ▶ nourrir votre enfant avec une préparation pour nourrissons ou du lait maternel extrait au préalable;
- ▶ stériliser l'équipement avec soin avant chaque utilisation si vous vous servez d'un tire-lait;
- ▶ éviter de partager les biberons ou le tire-lait;
- ▶ demander à tous les autres membres du ménage qui sont en bonne santé de porter un masque non médical lorsqu'une distance physique d'au moins 2 mètres ne peut être maintenue.

Visiteurs

Il faut limiter ou éviter les visiteurs pendant la période d'éloignement physique. Vous ne voulez pas que quelqu'un vous expose ou expose un autre membre du foyer au virus par inadvertance. Il est particulièrement important de ne pas recevoir de visiteurs si vous ou votre enfant avez contracté la COVID-19 ou si l'on soupçonne que vous l'avez contractée.

Santé mentale

Les parents et les soignants qui pourraient devoir être séparés de leurs enfants, et les enfants qui pourraient devoir être séparés de leurs principaux pourvoyeurs de soins en raison d'une maladie liée à la COVID-19 devraient consulter des travailleurs de la santé ou d'autres travailleurs ayant reçu une formation appropriée, afin d'obtenir un soutien psychosocial et en santé mentale. Communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir de l'aide.

Si vous avez des préoccupations sur la COVID-19, parlez-en à votre médecin, obstétricien ou sage-femme.

POUR CONNAÎTRE LES RESSOURCES DISPONIBLES SUR LA COVID-19 ET LA GROSSESSE, VISITEZ

.....
www.sogc.org

POUR UN COMPLÉMENT D'INFORMATION SUR LE CORONAVIRUS

.....
1-833-784-4397

Canada.ca/le-coronavirus

