

Grossesse, accouchement et soins d'un nouveau-né durant la pandémie de COVID-19



Vaccination contre la COVID-19

Les personnes enceintes présentent un risque accru de complications graves de la COVID-19. Les données probantes montrent que les vaccins à ARNm contre la COVID-19 sont sécuritaires pendant la grossesse ou l'allaitement. Le Comité consultatif national de l'immunisation recommande aux personnes qui planifient une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent de recevoir une :

- › série complète d'un vaccin à ARNm
- › dose de rappel lorsqu'elles y sont admissibles

Rien n'indique que les vaccins, y compris les vaccins contre la COVID-19, entraînent des problèmes de fertilité.

Grossesse

Une grossesse pendant la pandémie de COVID-19 peut entraîner du stress. Il est naturel de s'inquiéter des effets du virus sur votre grossesse et votre bébé à naître.

Les dernières données scientifiques démontrent que la maladie n'a pas le même effet sur toutes les grossesses. Il y a plusieurs facteurs importants à prendre en compte, notamment :

- › votre risque d'exposition à la COVID-19
- › des conditions préexistantes qui pourraient augmenter votre risque de maladie grave ou de complications si vous contractez la COVID-19 pendant que vous êtes enceinte

Il est important de parler à votre fournisseur de soins de santé.

Si vous contractez la COVID-19 pendant que vous êtes enceinte, il est possible que vous soyez plus susceptible de développer une maladie ou des complications plus graves, y compris de nécessiter des soins intensifs.

Il est important de continuer d'assister régulièrement aux séances de consultation prénatale si vous êtes atteinte de la COVID-19, même si ces séances se déroulent virtuellement.

Conditions préexistantes

Si vous souffrez d'un problème de santé préexistant, vous risquez peut-être de développer une maladie ou des complications plus graves. Ces conditions préexistantes comprennent les suivantes :

- › obésité
- › diabète
- › hypertension
- › âge avancé pendant la grossesse

Si vous souffrez d'un problème de santé préexistant et êtes enceinte, vous pouvez réduire vos risques de contracter la COVID-19.

Protégez-vous et protégez les autres

Pendant la grossesse, il demeure important d'appliquer plusieurs pratiques de prévention individuelle, quel que soit votre état de vaccination. Ces pratiques sont, notamment :

- › obtenir un vaccin à base d'ARNm contre la COVID-19
- › portez un masque
- › réduisez le plus possible les interactions non essentielles avec des personnes qui ne font pas partie de votre ménage immédiat

- › éviter les espaces clos qui ont une mauvaise ventilation et les endroits bondés lorsque vous êtes en compagnie de personnes qui n'appartiennent pas à votre ménage immédiat
- › se laver les mains fréquemment

Cette approche multidimensionnelle est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la COVID-19.

Songez à demander une consultation par téléphone ou par vidéoconférence avec votre médecin, votre obstétricien ou votre sage-femme, si possible. Les rendez-vous en ligne vous permettent d'éviter les interactions en personne.

Accouchement

L'accouchement pendant la pandémie de COVID-19 peut être stressant. Parlez à votre fournisseur de soins de santé de la façon dont la COVID-19 peut affecter votre plan de naissance et votre famille après l'accouchement.

Renseignez-vous sur les politiques liées à la COVID-19 concernant le soutien et les visiteurs.

Si vous prévoyez accoucher à la maison, discutez avec votre sage-femme de ce qui suit :

- › les précautions à prendre pour vous assurer que votre milieu de vie est sûr
- › si les naissances à domicile sont toujours une pratique autorisée dans votre province ou territoire

Si vous prévoyez accoucher à la maison, discutez avec votre sage-femme des précautions à prendre pour vous faire en sorte que votre milieu de vie soit le plus sûr possible.

Si vous avez contracté la COVID-19, parlez à votre fournisseur de soins de santé de l'incidence de la maladie sur votre accouchement. À condition de prendre les précautions appropriées, l'allaitement, le contact peau à peau et la cohabitation sont recommandés à la naissance.

Soins du bébé

Une fois qu'un bébé est né, il peut attraper la COVID-19 d'autres personnes, alors il est important de limiter ses contacts.

Pour vous protéger et protéger votre bébé, vous devez continuer de suivre les mesures de santé publique individuelles recommandées, comme les suivantes :

- › porter un masque
- › améliorer la ventilation
- › maximiser l'éloignement physique avec les autres
- › vous laver les mains



Nous conseillons l'allaitement dans la mesure du possible. L'allaitement offre de nombreux bienfaits pour la santé et réduit le risque d'infection et de maladie durant la petite enfance et l'enfance. Il n'existe pas de données qui prouvent que la COVID-19 peut être transmise par le lait maternel.

Toutefois, des données probantes donnent à penser que le lait maternel des personnes qui ont reçu un vaccin à ARNm contre la COVID-19 pourrait contenir des anticorps susceptibles d'aider à protéger le bébé. Par ailleurs, l'allaitement demeure une source importante de nutriments pour votre bébé.

Si vous présentez des symptômes ou si votre dépistage de la COVID-19 est positif

Précautions générales

Si vous êtes atteinte de la COVID-19 ou si vous croyez l'être, vous devez vous isoler à la maison et loin des autres le plus rapidement possible. Vous pouvez continuer de pratiquer le contact peau à peau avec votre bébé et d'être dans la même pièce que lui au moment de l'allaitement et pour créer un lien d'attachement avec lui.

Vous devez prendre des précautions pour éviter de transmettre le virus à votre bébé.

- › Portez un respirateur lorsque vous vous trouvez dans une pièce où se trouvent d'autres personnes, y compris votre bébé.
 - Si vous n'en avez pas, portez un masque médical bien ajusté.
 - Si vous n'avez ni respirateur ni masque médical, portez un masque non médical bien conçu et bien ajusté.
- › Ventilez bien la pièce.
- › Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout avant d'entrer en contact avec votre bébé.
- › Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets que vous ou d'autres personnes touchez fréquemment.
- › Si vous dormez dans la même pièce que votre bébé, maximisez la distance physique entre vous et votre bébé.

Précautions à prendre pendant l'allaitement

Lorsque vous allaitez votre bébé :

- › Mettez une serviette propre sur votre oreiller d'allaitement (si vous en utilisez un) chaque fois que vous l'utilisez.
- › Nettoyez soigneusement le tire-lait et ses accessoires avant et après chaque utilisation en procédant comme suit :
 - lavez le tire-lait et les contenants après chaque utilisation avec du détergeant à vaisselle et de l'eau tiède
 - rincez l'équipement à l'eau chaude pendant 10 à 15 secondes
- › Évitez de partager les biberons ou le tire-lait.

Si vous êtes peut-être trop malade pour allaiter ou fournir des soins de routine à votre bébé, demandez à un adulte en bonne santé de le nourrir et d'en prendre soin. Idéalement, la personne qui s'occupe du bébé devrait être un membre du foyer. Comme il est possible d'être exposé à la COVID-19 à la maison, cette personne doit :

- › éviter de se trouver dans un espace commun (comme la même pièce) ou d'avoir des interactions en personne avec vous
 - si ce n'est pas possible, elle doit :
 - veiller à ce que les interactions soient aussi peu

fréquentes et brèves que possible et se produisent à un maximum de distance physique

- porter un respirateur ou, si elle n'en a pas, un masque médical bien et ajusté
 - si elle n'a ni respirateur ni masque médical, porter un masque non médical bien conçu et bien ajusté
 - améliorer la ventilation de la pièce
- › éviter tout contact physique direct avec vous
- porter un respirateur si un contact physique direct est prévu
 - si elle n'en dispose pas, porter un masque médical bien ajusté
- › laver ses mains fréquemment

Visiteurs après la naissance de votre bébé

Après la naissance de votre bébé, il se peut que vos amis et votre famille veuillent vous rendre visite et voir votre bébé. Le nombre de visiteurs devrait être limité afin de réduire le risque d'exposition à la COVID-19. Cela peut être difficile, mais c'est important pour protéger votre famille.

Envisagez la possibilité de célébrer la naissance de votre bébé en faisant des visites virtuelles et en utilisant les outils en ligne.

Si vous prévoyez rencontrer des gens en personne, continuez de respecter les :

- › conseils de vos autorités locales de santé publique sur le nombre maximal de personnes qui peuvent se rassembler
- › mesures de santé publique recommandées

Veillez à tenir les rencontres en personne dans des milieux à faible risque, comme à l'extérieur ou dans un espace intérieur bien ventilé. Demandez aux visiteurs de :

- › rester à la maison s'ils sont malades
- › porter un masque non médical bien conçu et bien ajusté
- › maximiser la distance physique entre eux et vous et votre bébé
- › se laver les mains fréquemment durant la visite

Quel que soit votre statut vaccinal, continuez de suivre les mesures de santé publique individuelles pour contribuer à empêcher la propagation de la COVID-19. Ces mesures sont plus efficaces lorsqu'elles sont combinées et jumelées à la vaccination.

Santé mentale

Avoir un enfant est une période de grands changements pour les familles. Il est normal et prévisible de ressentir une gamme d'émotions. Vous vous connaissez et vous connaissez votre bébé mieux que quiconque. Si vous pensez avoir besoin d'aide et de soutien supplémentaires, il est important d'en chercher.

Si vous ou un être cher avez des sentiments qui vous préoccupent, vous vous sentirez mieux plus tôt si vous demandez de l'aide rapidement. Être parent pendant la pandémie de COVID-19 peut être particulièrement difficile, mais de nombreuses formes de soutien sont toujours offertes.

Nous encourageons les parents à parler de leur santé mentale avec :

- › leur famille
- › leurs amis
- › les services de soutien communautaires
- › leur fournisseur de soins de santé

Pour plus d'information, visitez

Canada.ca/le-coronavirus ou
appelez au 1-833-784-4397

**Pour plus de renseignements
sur la grossesse, visitez**

www.infogrossesse.ca