

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



GROSSESSE

Une grossesse durant la pandémie de COVID-19 peut être stressante, et il est naturel de s'inquiéter des effets du virus sur votre grossesse et sur votre bébé à naître.

La maladie à coronavirus COVID-19 est une nouvelle maladie et nous en sommes encore à déterminer ses effets sur les femmes enceintes. Il n'existe actuellement aucune preuve suggérant que les femmes enceintes courent un risque plus élevé de contracter la COVID-19 ou, si elles ont contracté la maladie, de développer une maladie plus sévère. De plus, il n'y a actuellement pas suffisamment de preuve d'une transmission de la COVID-19 entre la mère et son enfant durant la grossesse. Il est important que les femmes enceintes prennent les précautions suivantes pour se protéger de la maladie :

- ▶ **restez à la maison** autant que possible, sauf pour les rendez-vous médicaux importants, et, si possible, travaillez de la maison;
- ▶ **parlez à votre médecin, obstétricien ou sage-femme** de la possibilité de remplacer les rendez-vous par des appels téléphoniques ou des vidéoconférences;
- ▶ **évittez de recevoir des visiteurs** à votre domicile, sauf à des fins médicales;
- ▶ **lavez-vous les 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;
- ▶ **évittez de toucher** votre bouche, votre nez et vos yeux;
- ▶ **évittez de toucher les surfaces fréquemment touchées** dans les lieux publics;
- ▶ **évittez les endroits bondés et les heures de pointe** et n'allez au magasin que pour des achats essentiels;
- ▶ **évittez les transports en commun.**

Les femmes enceintes qui présentent un risque élevé de développer des complications de la COVID-19, y compris les femmes qui ont une maladie cardiaque ou pulmonaire, le diabète ou un système immunitaire affaibli, doivent prendre des mesures de précaution accrues, notamment :

- ▶ demandez à des membres de votre famille, un voisin ou un ami de faire les courses essentielles (p. ex. aller chercher vos ordonnances, faire l'épicerie);
- ▶ discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de vous protéger et assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments sous ordonnance et de fournitures médicales.

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

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

Accoucher durant la pandémie de COVID-19 peut être stressant. Il est normal de ressentir de la peine, de la crainte ou de la confusion. Il n'y a actuellement **pas assez de preuve qui indique qu'une mère peut transmettre la COVID-19 à son enfant** pendant l'accouchement. Il est important de discuter avec votre fournisseur de soins de santé des incidences possibles de la COVID-19 sur votre plan de naissance et sur votre famille après la naissance :

- ▶ si vous prévoyez accoucher dans un hôpital ou un centre de naissance, parlez de votre plan de naissance avec votre fournisseur de soins de santé et des changements qui pourraient devoir y être apportés en raison de la COVID-19;
- ▶ informez-vous des politiques liées à la COVID-19 concernant les personnes de soutien et les visiteurs;
- ▶ 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 et pour connaître les précautions à prendre pour vous assurer que votre domicile est sécuritaire;
- ▶ si vous avez contracté la COVID-19, parlez à votre fournisseur de soins de santé de la manière dont cela pourrait influencer sur l'accouchement.

Votre fournisseur de soins de santé pourrait consulter d'autres spécialistes pour vous ou votre bébé, le cas échéant.



SOINS DU BÉBÉ

Si possible, vous et votre bébé ne devriez pas sortir de la maison sauf pour des raisons médicales. Après sa naissance, un bébé peut contracter la COVID-19 d'autres personnes : il est donc important de mettre des mesures en place pour prévenir la propagation de l'infection. Si vous avez ou pensez avoir contracté la COVID-19, vous devez vous **isoler chez vous**. On parle ici de recourir à l'éloignement physique dans votre domicile, sauf en ce qui concerne votre bébé. Vous pouvez pratiquer le peau à peau et demeurer dans la même pièce si vous le souhaitez, particulièrement durant le démarrage de l'allaitement et la formation des liens affectifs.

Si vous avez des **symptômes** (même légers), vous devez prendre toutes les **précautions** possibles pour éviter de transmettre le virus à votre bébé :

- ▶ **lavez-vous les mains** souvent, surtout avant et après avoir touché votre bébé ou d'autres enfants;
- ▶ pratiquez l'étiquette respiratoire adéquate;
- ▶ portez 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), lorsque vous êtes près de votre bébé (à moins de deux mètres), surtout lorsque vous le nourrissez;
- ▶ assurez-vous que l'environnement autour de vous est propre et désinfecté à l'aide d'un **désinfectant pour surfaces dures approuvé**.

L'allaitement est recommandé, lorsqu'il est possible, car il offre de nombreux bienfaits pour la santé et 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. L'allaitement peut assurer la sécurité alimentaire pour votre bébé.

Si vous avez contracté la COVID-19 ou pensez l'avoir contracté, respectez **les mesures de précaution énumérées ci-dessus** lorsque vous nourrissez votre bébé. Les parents devraient aussi tenir compte de ce qui suit :

- ▶ si vous utilisez un coussin d'allaitement, placez une serviette propre sur le coussin chaque fois que vous nourrissez votre bébé;
- ▶ si vous utilisez un tire-lait, stérilisez l'équipement avec soin avant et après chaque utilisation. Nettoyez la pompe et les biberons après chaque utilisation avec un savon liquide (p. ex. détergent à vaisselle et eau tiède). Rincez à l'eau chaude pendant 10 à 15 secondes;
- ▶ évitez de partager les biberons ou le tire-lait.

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. Comme la COVID-19 est présente dans la maison, cette personne doit porter un **masque** non médical ou un couvre-visage et se laver les mains fréquemment quand elle s'occupe du bébé.

VISITEURS APRÈS LA NAISSANCE

Après la naissance de votre bébé, vos amis et votre famille pourraient vouloir vous visiter et voir votre bébé. Il faut refuser les visiteurs sauf pour des fins médicales. Cela peut être très difficile, mais il est important de protéger votre famille. Vous pouvez célébrer la naissance de votre bébé avec des rencontres virtuelles et en utilisant des outils en ligne. Tôt ou tard, votre famille et vos amis pourront visiter, tenir et embrasser votre bébé en personne. Essayez de vous rappeler que cette situation est temporaire et que l'éloignement physique est actuellement le meilleur moyen de protéger votre famille contre la COVID-19.

SANTÉ MENTALE

Être parent durant la pandémie de COVID-19 peut être difficile, et les femmes enceintes et les nouvelles mères sont à haut risque de problèmes de santé mentale. Dans la situation actuelle, ce risque peut être plus élevé, et vous pourriez ne pas avoir accès au soutien et aux ressources auxquels vous auriez normalement accès. Pendant cette période difficile, on incite les parents à contacter leur famille, leurs amis, des organismes de soutien communautaires et leur personnel soignant pour parler de leur santé mentale.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LE CORONAVIRUS :

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

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA GROSSESSE, VISITEZ :

.....
www.pregnancyinfo.ca

