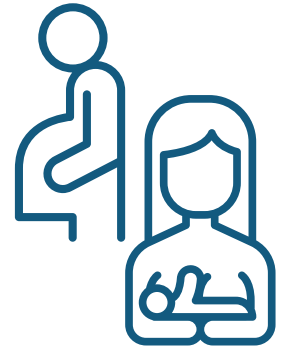


MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) GROSSESSE, ACCOUCHEMENT ET SOINS DES NOUVEAU-NÉS : CONSEILS À L'INTENTION DES MÈRES



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 vous **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.



Allaitement

Si vous ou votre **enfant** avez contracté la COVID-19 ou que l'on soupçonne ou qu'il est probable que vous l'avez contractée, vous pouvez demeurer dans la même pièce si c'est ce que vous voulez, particulièrement durant le démarrage de l'allaitement.

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 et **il est peu probable que la COVID-19 puisse être transmise pendant l'allaitement.**

Si vous avez contracté la COVID-19 ou que l'on soupçonne ou qu'il est probable que vous l'avez contractée, vous devez **vous isoler** chez vous autant que possible; on parle ici de recourir à l'**éloignement physique** à votre domicile, à l'exception de votre bébé. 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 facial qui couvre votre bouche et votre nez. **Les masques en tissu faits maison** ne sont pas des instruments médicaux et rien ne démontre qu'ils vous protègent contre les particules libérées par le virus;
- ▶ vous assurant que l'environnement autour de vous est propre et désinfecté à l'aide d'un **désinfectant pour surfaces dures approuvé**.

Si vous êtes trop malade pour allaiter, vous devriez :

- ▶ nourrir votre enfant avec une préparation pour nourrissons ou du lait maternel extrait au préalable;
- ▶ demander à un adulte non infecté de nourrir le bébé;
- ▶ stériliser l'équipement avec soin avant chaque utilisation si vous servez d'un tire-lait;
- ▶ éviter de partager les biberons ou le tire-lait.

Visiteurs

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

