

## Grossesse, accouchement et retour à la maison avec le bébé



Être enceinte pendant la pandémie de COVID-19 peut être stressant. Il est naturel de s'inquiéter. L'information concernant la COVID-19 et la grossesse est nouvelle et changeante. Voici ce que nous savons à ce jour :

- Les femmes enceintes ne sont pas plus susceptibles d'être infectées par la COVID-19 que les femmes qui ne sont pas enceintes.
- Les femmes enceintes peuvent présenter un risque plus élevé de complications graves dues à la COVID-19, en particulier si elles sont âgées de 35 ans et plus, ou si elles souffrent d'asthme grave ou non contrôlé, d'obésité, de diabète avant la grossesse ou causé par la grossesse, d'hypertension artérielle avant la grossesse, d'une maladie du cœur ou d'autres maladies chroniques.
- Les mères peuvent transmettre la COVID-19 à leur nourrisson pendant la grossesse, mais le risque est très faible. Certains nouveau-nés reçoivent un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 peu de temps après la naissance, mais on ne sait pas si ces nouveau-nés ont contracté le virus avant, pendant ou après la naissance.
- Le risque qu'un nouveau-né contracte la COVID-19 de sa mère est faible, en particulier lorsque la mère prend des mesures telles que le port d'un masque et le lavage des mains.
- Bien que le virus ait été détecté dans le lait maternel, on ne pense pas que le virus se propage par le lait maternel. Les avantages de l'allaitement continuent de l'emporter sur les risques, même si une mère a la COVID-19.
- Comme toute autre personne, les femmes enceintes doivent se protéger contre une exposition à la COVID-19 et subir un test de dépistage si elles développent des symptômes. Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous développez des symptômes ou si vous avez d'autres questions.
- Il est important de rester active pour votre santé physique et mentale pendant la grossesse.

### Grossesse

#### Que puis-je faire pour me protéger contre la COVID-19?

Les femmes enceintes doivent prendre les mêmes précautions que quiconque pour se protéger contre une infection à la COVID-19. Voici ce que vous pouvez faire :

- Limitez vos activités aux sorties essentielles telles que les courses, la pharmacie et les rendez-vous prénatals. Vous pouvez discuter d'activités supplémentaires, basées sur l'épidémiologie locale, avec votre fournisseur de soins prénatals. Limitez les déplacements aux déplacements essentiels seulement, même à l'intérieur du Manitoba.
- Si vous devez sortir de chez vous pour obtenir des biens ou services essentiels, respectez les normes d'éloignement physique, portez un masque dans les lieux publics intérieurs et évitez les espaces bondés.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Vérifiez si la mention *Ne pas utiliser pendant la grossesse* figure sur l'étiquette du désinfectant pour les mains.

Les présents renseignements étaient à jour le 19 avril 2021.

- Toussez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
- Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux.
- Suivez les ordres de santé publique. Ceux-ci changent en fonction du nombre de cas et du mode de transmission. Voir [manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/index.fr.html](https://www.manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/index.fr.html) pour connaître les lignes directrices et restrictions actuelles.

## Quels sont les symptômes de la COVID-19 et que dois-je faire si j'ai des symptômes?

Les symptômes peuvent être légers (p. ex. fièvre, toux, écoulement nasal, mal de gorge) ou graves (p. ex. essoufflements, difficulté à respirer). Pour accéder à une liste complète des symptômes, et savoir quand et où subir un test de dépistage, voir [manitoba.ca/covid19/fundamentals/symptoms.fr.html](https://www.manitoba.ca/covid19/fundamentals/symptoms.fr.html).

Si vous êtes enceinte et que vous présentez de la fièvre, une toux, un essoufflement ou une faiblesse, il peut s'agir de la COVID-19, d'une autre maladie ou d'une complication de la grossesse. Appelez votre fournisseur de soins de santé ou Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou **1 888 315-9257** au sujet de l'évaluation et du dépistage.

## Dois-je me rendre à mes rendez-vous prénatals et post-partum (après l'accouchement)?

Si vous êtes enceinte ou avez récemment accouché, vous devez vous rendre à vos rendez-vous habituels avec votre fournisseur de soins de santé. Avant votre rendez-vous, communiquez avec votre médecin, infirmière ou sage-femme pour voir si certains rendez-vous pourraient se faire au téléphone plutôt qu'en personne.

## Naissances

### À quoi puis-je m'attendre à l'hôpital concernant le travail et l'accouchement?

Les hôpitaux manitobains limitent actuellement les visiteurs pour prévenir la propagation de la COVID-19. Les patientes des services de maternité peuvent avoir une personne de soutien désignée qui peut être présente pendant les contractions et l'accouchement et peut être en mesure de les visiter après l'accouchement.

Vous et votre personne de soutien subirez une évaluation des symptômes de la COVID-19 et de l'exposition possible à celle-ci à l'arrivée à l'hôpital. Même si vous ne présentez pas de symptômes, vous pouvez, comme toutes les autres personnes admises à l'hôpital, devoir subir un test de dépistage de la COVID-19.

- Si le personnel de l'hôpital est inquiet de vos symptômes de la COVID-19 ou de votre exposition possible à la maladie, vous serez placée dans une chambre séparée.
- Si l'évaluation montre que votre personne de soutien présente des symptômes de la COVID-19 ou a possiblement été exposée à la maladie, cette personne ne pourra pas entrer à l'hôpital avec vous, alors prévoyez une personne de soutien de rechange.

Les membres du personnel de l'hôpital porteront des équipements de protection tels que des blouses, des masques, des gants et des lunettes de protection pour prendre soin de vous, tout en assurant votre protection, la leur et celle des autres.

Votre bébé demeurera dans un berceau dans votre chambre, même si vous avez la COVID-19, à moins que vous soyez trop malade pour vous en occuper.

## Puis-je tenir mon bébé peau contre peau ou le nourrir si j'ai la COVID-19?

Oui. Vous pouvez tenir votre bébé peau contre peau et le tenir pour l'allaiter ou lui donner le biberon si vous avez ou pourriez avoir la COVID-19. Le personnel de l'hôpital vous expliquera comment réduire le risque d'infection.

Pour assurer la sécurité de votre bébé :

- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre bébé. Si vous avez récemment toussé ou éternué avec votre poitrine exposée, nettoyez la zone des seins avec du savon et de l'eau avant d'allaiter votre bébé ou de le tenir peau contre peau.
- Portez un masque facial médical ou, si vous n'en avez pas, un masque non médical ou un couvre-visage lorsque vous êtes à proximité de votre bébé.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir au lieu de votre coude, et lavez-vous les mains. Cette mesure permettra de garder vos bras et vos manches propres pour tenir votre bébé. Si vous avez toussé ou éternué dans votre coude ou votre manche, lavez-vous le bras ou changez de vêtement avant de prendre le bébé.

## Que puis-je faire si mes symptômes de COVID-19 sont si graves que je ne suis pas capable de nourrir mon bébé?

Votre personne de soutien ou le personnel de l'hôpital peut vous aider à nourrir votre bébé. Le personnel de l'hôpital peut vous aider à extraire le lait manuellement ou à le pomper et le stockera pour vous. Une fois de retour à la maison, vous pouvez communiquer avec votre infirmière d'hygiène publique ou votre fournisseur de soins médicaux, ou encore téléphoner à la Ligne d'assistance téléphonique pour l'allaitement si vous avez des questions concernant l'allaitement du bébé.

Un soutien à l'allaitement est disponible en composant le **204 788-8667** (à Winnipeg) ou (sans frais) le **1 888 315-9257** (à l'extérieur de Winnipeg) et appuyez sur 2 pour des préoccupations de santé.

## Retour à la maison avec le bébé

### Une fois de retour à la maison, que puis-je faire pour protéger mon bébé contre la COVID-19?

- Restez à la maison. Il vaut mieux limiter les visiteurs. Suivez les ordres de santé publique en vigueur, y compris les restrictions relatives aux visiteurs et aux rassemblements.

Voir [manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/index.fr.html](https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/index.fr.html) pour connaître les lignes directrices et restrictions actuelles.

Si vous avez des visiteurs, veillez à ce qu'ils se lavent les mains une fois dans votre maison, à ce qu'ils portent un masque et à ce qu'ils pratiquent l'éloignement physique. Vous pouvez aussi envisager de faire des visites virtuelles ou à la fenêtre.

- Les membres du ménage, y compris les enfants, doivent suivre tous les principes fondamentaux de la santé publique, y compris se laver les mains fréquemment ainsi que pratiquer l'éloignement physique lorsqu'ils sont à l'extérieur de la maison et porter un masque facial. (Ne mettez pas de masque à votre bébé ou à tout enfant de moins de deux ans.)
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Vérifiez si la mention *Ne pas utiliser pendant la grossesse* figure sur l'étiquette du produit.

- Le bébé ne doit pas dormir dans la même pièce qu'une personne malade (toux, éternuements, fièvre), comme votre conjoint ou d'autres enfants. Cela aidera à protéger votre bébé.

### **Si j'ai la COVID-19, comment prendre soin de mon nouveau bébé?**

Même si vous présentez des symptômes légers ou n'avez aucun symptôme, prenez des précautions pour éviter de la transmettre à votre bébé.

- Portez un masque facial médical ou, si vous n'en avez pas, un masque non médical ou un couvre-visage lorsque vous êtes à proximité de votre bébé.
- Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux. Lavez-vous les mains souvent.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir au lieu de votre coude, et lavez-vous les mains. Cette mesure permettra de garder vos bras et vos manches propres pour tenir et nourrir le bébé. Si vous avez toussé ou éternué dans votre coude ou votre manche, lavez-vous le bras ou changez de vêtement avant de prendre le bébé.
- Votre bébé devrait dormir dans la même chambre que vous pour vous aider à établir des liens et à l'allaiter. Le bébé devrait être déposé sur son dos dans un berceau ou un moïse chaque fois qu'il doit dormir. Il ne doit pas y avoir de couvertures libres, de tour de lit, de jouets ou d'oreillers dans le berceau ou le moïse.
- Si vous avez la COVID-19, placez le berceau à au moins deux mètres (six pieds) de votre lit. Gardez la porte de la chambre ouverte ou ouvrez la fenêtre légèrement, si la température le permet, pour favoriser une bonne aération.

Pour en savoir plus sur le sommeil sécuritaire, voir : [healthyparentingwinnipeg.ca/fr/le-sommeil-securitaire-et-votre-bebe](https://healthyparentingwinnipeg.ca/fr/le-sommeil-securitaire-et-votre-bebe).

### **Puis-je recevoir le vaccin contre la COVID-19?**

Selon le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) et la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), les femmes enceintes ou qui allaitent peuvent recevoir le vaccin contre la COVID-19 après avoir examiné les risques et les avantages avec la personne qui administre le vaccin ou leur fournisseur de soins de santé. Pour plus d'information sur le vaccin contre la COVID-19 pendant la grossesse, voir [https://www.gov.mb.ca/asset\\_library/en/covidvaccine/covid19\\_vaccine\\_pregnant.fr.pdf](https://www.gov.mb.ca/asset_library/en/covidvaccine/covid19_vaccine_pregnant.fr.pdf).