

COVID-19 : Grossesse, accouchement et retour à la maison avec le bébé

Il peut être stressant d'être enceinte pendant la pandémie de COVID-19, et c'est une réaction tout à fait naturelle. L'information concernant la COVID-19 et la grossesse est nouvelle et changeante. Voici ce que nous savons à ce jour :

- Selon l'Agence de la santé publique du Canada, aucune donnée ne donne actuellement à croire que les femmes enceintes sont à risque plus élevé de développer des symptômes très graves de la COVID-19.
- Jusqu'à maintenant, rien n'indique qu'une femme atteinte de la COVID-19 peut transmettre l'infection à son bébé pendant la grossesse ou à l'accouchement. La présence du virus n'a pas été détectée dans les échantillons de liquide amniotique ou de lait maternel.
- Comme toute autre personne, les femmes enceintes doivent se protéger contre une exposition à la COVID-19 et communiquer avec leur fournisseur de services de santé si elles développent des symptômes.

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 :

- lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant à base d'alcool (vérifiez si le produit est sécuritaire pour les femmes enceintes, car certains produits ont une teneur plus élevée en alcool);
- tousez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir;
- pratiquez l'éloignement physique (social) et, lorsqu'il n'est pas possible d'appliquer cette mesure, portez un masque non médical;
- évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux;
- restez à la maison, sauf pour faire des sorties essentielles (épicerie, pharmacie, rendez-vous médicaux ou prénatales);
- limitez les déplacements aux déplacements essentiels seulement, même à l'intérieur du Manitoba.

Quels sont les symptômes de la COVID-19?

Les symptômes peuvent être légers (p. ex., fièvre, toux, écoulement nasal et mal de gorge) ou graves (p. ex., essoufflements et difficulté à respirer).

Que dois-je faire si je crois avoir contracté la COVID-19?

Si vous êtes enceinte et présentez des symptômes de fièvre, de toux, d'essoufflements ou de faiblesse, téléphonez à votre fournisseur de soins, ou à Health Links – Info Santé au 204 788-8200 ou au 1 888 315-9257. Vous pouvez aussi utiliser l'outil d'évaluation de la COVID-19 en ligne au covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage.

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

Les femmes enceintes et les femmes ayant récemment accouché doivent aller à leurs rendez-vous ordinaires avec leur 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.

Accouchement

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 de maternité peuvent désigner deux personnes de soutien. Ces deux personnes peuvent être présentes pendant le travail et l'accouchement, et une personne pourrait possiblement passer la nuit. À la suite de la naissance du bébé, les visites des deux personnes de soutien désignées sont autorisées. Les deux personnes peuvent venir visiter en même temps.

Vous et vos personnes de soutien subirez une évaluation des symptômes et de l'exposition à l'arrivée à l'hôpital. Les questions d'évaluation porteront notamment sur : les symptômes de COVID-19 et une exposition possible ou connue à la COVID-19. Même si vous n'avez pas de symptômes, il est possible qu'on vous offre, comme c'est le cas pour toutes les personnes admises à l'hôpital, de vous faire tester dans le cadre de la surveillance 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 vos personnes de soutien présentent des symptômes de la COVID-19 ou ont possiblement été exposées à la maladie, ces personnes ne pourront pas entrer à l'hôpital avec vous.

Le personnel de l'hôpital portera de l'équipement de protection (blouses, masques, gants et protection oculaire) lorsqu'il s'occupe des patients.

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.

Si j'ai la COVID-19, dois-je accoucher par césarienne?

Non. Une césarienne est seulement réalisée lorsque cela est nécessaire du point de vue médical.

Puis-je tenir mon bébé peau contre peau, l’allaiter ou le nourrir à la bouteille si j’ai la COVID-19?

Oui. Vous pouvez tenir votre bébé peau contre peau, l’allaiter ou le nourrir à la bouteille si vous avez ou pourriez avoir la COVID-19. Pour assurer la sécurité de votre bébé :

- lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre bébé;
- portez un masque;
- lavez-vous la poitrine et les seins avant de tenir le bébé peau contre peau, de l’allaiter et de le nourrir à la bouteille;
- tousssez 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;
- nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez régulièrement.

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

Si vous êtes trop malade pour nourrir votre bébé, vos personnes de soutien ou les membres du personnel hospitalier peuvent vous aider à le nourrir. 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 d’autres questions concernant l’allaitement du bébé.

Pour obtenir de l’information sur l’allaitement, composez le 204 788-8667 (à Winnipeg) ou, sans frais, le 1 888 315-9257 (à l’extérieur de Winnipeg) et appuyez sur le 2 pour les questions de santé.

Retour à la maison avec le bébé

Une fois de retour à la maison, que puis-je faire pour protéger ma famille et le bébé contre la COVID-19?

- Lavez-vous les mains souvent avec de l’eau et du savon ou utilisez un désinfectant à base d’alcool (vérifiez si le produit est sécuritaire pour les femmes enceintes, car certains produits ont une teneur plus élevée en alcool).
- Tousssez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
- Pratiquez l’éloignement physique (social) en public et, lorsque cela n’est pas possible, portez un masque non médical (ne mettez pas de masque au bébé ou à tout enfant âgé de moins de 2 ans).
- Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux.
- 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. Pour en savoir plus sur le sommeil sécuritaire, consultez le : healthyparentingwinnipeg.ca/fr/le-sommeil-securitaire-et-votre-bebe.

- Si vous avez la COVID-19, votre bébé devrait dormir dans un berceau ou un moïse placé à au moins deux mètres (six pieds) de votre lit. Le bébé ne doit pas dormir dans la même chambre que toute autre personne malade (toux, éternuements, fièvre). Cette mesure aidera à empêcher votre bébé de tomber malade. Gardez la porte de la chambre ouverte ou ouvrez la fenêtre légèrement, si la température le permet, et mettez en marche un ventilateur pour favoriser une bonne aération.
- Il vaut mieux limiter les visiteurs. Si vous avez des visiteurs, veillez à ce qu'ils se lavent les mains une fois dans votre maison et à ce qu'ils pratiquent l'éloignement physique. Vous pouvez aussi envisager de faire des visites virtuelles ou à la fenêtre.