

COVID-19 : Recommandations aux personnes enceintes, allaitantes ou s'occupant de nouveau-nés

COVID-19

Pour des informations générales sur la maladie provoquée par le coronavirus 2019 (COVID-19), y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez nyc.gov/coronavirus ou cdc.gov/covid19. Pour des mises à jour en temps réel, envoyez « COVID » au 692-692. Des tarifs pour les messages et les données peuvent s'appliquer.

Le COVID-19 et les femmes enceintes

Bien qu'il n'existe actuellement aucune donnée suggérant que les femmes enceintes sont plus susceptibles d'être infectées par le virus responsable du COVID-19, ces personnes doivent faire l'objet d'une étroite surveillance. Les femmes enceintes peuvent être très malades si elles sont infectées par certains virus.

Quelles sont les personnes les plus exposées au COVID-19 ou à une forme grave de la maladie en cas de COVID-19 ?

- Les personnes les plus exposées aux pathologies graves sont celles qui ont plus de 50 ans ou qui souffrent d'autres problèmes de santé, notamment de maladies pulmonaires chroniques, de maladies cardiaques, de diabète, de cancer ou dont le système immunitaire est affaibli.
- Les personnes ayant un contact étroit et régulier avec une personne qui a ou pourrait avoir le COVID-19 sont également plus exposées. Cela inclut les personnes qui vivent dans la même maison, les aides soignant(e)s qui travaillent à la maison ou les partenaires sexuel(le)s.

Que se passe-t-il si une femme enceinte contracte le COVID-19 ?

Les femmes enceintes peuvent contracter le COVID-19. Lorsqu'elles sont atteintes de virus similaires au virus responsable du COVID-19 et d'autres infections respiratoires virales telles que la grippe, les femmes enceintes sont plus à risque de voir se développer une forme grave de la maladie. À l'heure actuelle, peu de données permettent de savoir si les femmes enceintes sont plus à risque de voir se développer une forme grave du COVID-19. Il est toujours important que les femmes enceintes suivent les recommandations de santé publique sur la manière de se protéger contre les maladies, notamment le COVID-19 (voir la section [Que peuvent faire les femmes enceintes pour se prémunir contre le COVID-19 ?](#) ci-dessous).

À l'heure actuelle, on ne sait pas si le COVID-19 cause des problèmes pendant la grossesse ou affecte la santé du bébé. Un petit nombre d'incidents pendant la grossesse ou lors de l'accouchement ont été signalés, y compris des accouchements prématurés (avant 37 semaines de grossesse) chez des bébés nés de parents testés positifs au COVID-19 pendant la grossesse. On ne sait pas encore si le COVID-19 est responsable de ces incidents.

Les personnes atteintes du COVID-19 peuvent-elles allaiter ?

Oui, les personnes atteintes du COVID-19 ou présentant des symptômes du COVID-19 peuvent allaiter tout en prenant des précautions pour éviter de transmettre le virus à leur nourrisson.

Il est important de se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes immédiatement avant l'allaitement et d'envisager de porter un couvre-visage. Un couvre-visage peut être n'importe quel papier ou tissu bien fixé (comme un bandana ou une écharpe) qui couvre votre bouche et votre nez. Une autre option consiste à extraire le lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait. Si vous utilisez un tire-lait, toutes ses pièces doivent être soigneusement lavées entre chaque utilisation. Envisagez de demander à quelqu'un qui n'est pas malade et qui n'est pas symptomatique de nourrir le bébé avec le lait de la mère dans un biberon.

Bien que le virus n'ait pas été détecté dans le lait maternel, on ne sait pas encore si le COVID-19 peut être transmis au bébé pendant l'allaitement. Malgré le peu d'informations dont nous disposons pour le moment, en raison des nombreux bienfaits de l'allaitement, qui fournit au bébé les anticorps de sa mère pour le protéger contre les infections en général, il est toujours recommandé aux parents qui souhaitent donner à leur bébé du lait maternel de le faire en suivant les précautions décrites ci-dessus.

Les personnes atteintes du COVID-19 peuvent-elles « dormir » ou rester dans la même pièce que leur bébé ?

Certains professionnels de santé peuvent recommander de séparer le bébé de la mère atteinte du COVID-19 ou testée pour le COVID-19 pendant que la mère est à l'hôpital afin de réduire le risque d'infection du nouveau-né par le COVID-19. Cette mesure doit être prise au cas par cas. Cette décision doit être prise conjointement par le professionnel de santé et la mère. La séparation peut durer jusqu'à ce que la mère ne soit plus contagieuse. Des séparations plus longues peuvent être nécessaires si la situation clinique change. Les options de séparation comprennent soit le maintien du bébé à plus de 6 pieds de la mère si le nouveau-né est dans la même chambre d'hôpital, soit une séparation physique avec un autre adulte en bonne santé qui aidera à prendre soin du nouveau-né.

Les hôpitaux peuvent également restreindre le nombre de visiteurs. Veuillez vous assurer que les personnes qui vous soutiennent en comprennent la nécessité et qu'ils suivent les instructions du personnel hospitalier destinées à garantir votre sécurité et celle de votre famille. Les personnes qui vous soutiennent peuvent inclure votre conjoint, votre doula, un(e) ami(e) ou d'autres membres de votre famille que vous aviez prévu d'avoir près de vous pendant le travail

et l'accouchement. Pour plus d'informations sur vos droits pendant l'accouchement, rendez-vous sur nyc.gov/health et recherchez « **respectful care at birth** » (soins respectueux lors de l'accouchement).

Que peuvent faire les femmes enceintes pour se prémunir contre le COVID-19 ?

Les femmes enceintes doivent faire les mêmes choses que le grand public pour éviter l'infection.

- Restez à la maison.
- Même si vous vous sentez bien et n'avez aucun symptôme, vous devez rester chez vous autant que possible.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. utilisez un désinfectant à base d'alcool en l'absence de savon et d'eau.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre manche lorsque vous éternuez. N'utilisez pas vos mains.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées.
- Pas de poignées de main. Au lieu de cela, faites un signe de la main.
- Surveillez votre santé plus étroitement que d'habitude pour détecter fièvre, toux, difficulté à respirer, mal de gorge ou d'autres symptômes de rhume ou de grippe.
- Créez plus d'espace personnel entre vous et les autres, notamment en maintenant au moins 6 pieds d'espace physique par rapport aux autres. C'est ce qu'on appelle la distanciation sociale ou distanciation physique.
- Portez un couvre-visage bien fixé (comme un bandana ou un foulard) qui couvre la bouche et le nez lorsqu'il n'est pas possible de maintenir une distance physique d'au moins 6 pieds.

Comment pratiquer la distanciation sociale (physique) ?

- Restez chez vous autant que possible.
- Créez un espace physique d'au moins 6 pieds entre vous et les autres.
- Évitez les foules, quelle que soit leur taille.
- Travaillez à la maison, si possible.
- Évitez tous les déplacements et interactions non essentiels.

Vous pouvez trouver des informations supplémentaires sur la prévention du COVID-19 sur nyc.gov/coronavirus.

Dois-je modifier mes consultations prénatales ?

Étant donné qu'il est recommandé de rester chez soi autant que possible, le nombre de consultations (visites en personne) auxquelles vous devez vous rendre pour votre suivi de grossesse peut changer. Il y a peu de preuves scientifiques sur la fréquence du suivi dont une personne ayant une grossesse à faible risque a besoin.

Cela signifie que vous et votre professionnel de santé avez plus de flexibilité pour ajuster votre programme de soins sans mettre en danger votre vie ou celle de votre fœtus. De plus, votre professionnel de santé peut choisir d'avoir recours à des consultations virtuelles avec vous. S'il

s'agit de la méthode de suivi choisie, demandez à votre professionnel de santé de vous aider à vous procurer l'équipement nécessaire - un tensiomètre ainsi que des bandelettes de test urinaire. Pensez à vous inscrire sur le portail en ligne de votre professionnel de santé pour accéder à votre dossier médical et à la liste des médicaments que vous prenez.

Si votre professionnel de santé effectue toujours des consultations en personne, ces consultations peuvent également être différentes. Les consultations peuvent être plus courtes et le personnel peut refuser que d'autres personnes vous accompagnent. Cependant, si vous êtes malade, ne vous rendez pas au cabinet de votre professionnel de santé. Contactez-le avant de vous rendre à son cabinet pour lui faire part de vos symptômes même si vous avez déjà pris rendez-vous.

Comme pour les consultations en personne, il se peut que vous n'ayez que le nombre minimum d'échographies. En général, une femme enceinte considérée comme à faible risque n'aura besoin que d'une échographie en début de grossesse et d'une autre à environ quatre mois pour examiner le fœtus. Cependant, cela peut changer à mesure que votre situation clinique évolue.

Ne vous rendez pas dans un lieu de vente proposant des échographies - ils sont souvent sans licence et sans surveillance. N'arrêtez pas de voir votre professionnel de santé - vous pouvez essayer ensemble d'élaborer un plan qui vous convient et qui est adapté à votre grossesse.

Dois-je modifier mon plan de naissance ou changer de lieu d'accouchement ?

Pour celles qui sont en fin de grossesse, il se peut que vous soyez inquiète de donner naissance à votre bébé dans un hôpital. Vous pouvez également être préoccupée par votre plan de naissance. Étant donné les difficultés liées à cette épidémie, votre expérience de la naissance sera très probablement différente de celle que vous aviez envisagée.

Il se peut que certaines femmes considèrent désormais un accouchement à domicile comme une option plus sûre. Cela peut être un choix difficile. Il se peut que de nombreux professionnels de l'accouchement à domicile refusent les nouvelles patientes pendant cette période. Consultez votre professionnel si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le lieu de votre accouchement. Il ou elle vous conseillera sur la meilleure marche à suivre ainsi que sur la politique de contrôle des infections dans son établissement.

Si vous êtes malade ou présentez des symptômes du COVID-19 (fièvre, toux, difficulté à respirer), contactez l'établissement dans lequel vous souhaitez accoucher avant votre arrivée. Cela leur permettra de préparer votre arrivée.

Si vous ne parvenez pas à vous rendre à la maternité de votre choix, veuillez lire « Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth » (« Donner naissance "sur place" : un guide pour se préparer à l'accouchement en situation d'urgence ») de l'American College of Nurse-Midwives pour savoir quoi faire si vous ne pouvez pas vous rendre dans une maternité. Pour lire ces conseils, rendez-vous sur [midwife.org](https://www.midwife.org) et recherchez « **giving birth in place** » (accoucher sur place).

Informations pour les personnes qui ont récemment accouché (par exemple le « quatrième trimestre »)

Il est normal de ressentir de nombreuses émotions, y compris de la tristesse, au cours des premiers mois suivant l'accouchement. Ces émotions peuvent être parfois difficiles à gérer. Continuez à pratiquer la distance physique pour vous protéger, vous et votre bébé, mais restez connectée à votre réseau de soutien (amis, famille et collègues) en utilisant les technologies (par exemple, les appels téléphoniques, les réseaux sociaux, les SMS ou les applications de chat vidéo comme Skype et FaceTime). Il se peut que vos amis et votre famille soient impatients de vous voir et de rencontrer le nouveau bébé, mais il est toujours important de respecter la distanciation physique et les conseils mentionnés dans la section [Que peuvent faire les femmes enceintes pour se prémunir contre le COVID-19 ?](#) (ci-dessus) pendant cette épidémie.

Environ une personne sur dix a tendance à être déprimée pendant la grossesse et environ la moitié d'entre elles souffrent de dépression post-partum après la naissance du bébé. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes déprimé(e), de l'aide est disponible. Pour en savoir plus sur la dépression post-partum, rendez-vous sur nyc.gov/health et recherchez « **postpartum depression** » (dépression post-partum).

Si les symptômes du stress ou de la dépression deviennent accablants, vous pouvez contacter les conseillers de NYC Well, un service de soutien en santé mentale gratuit et confidentiel. Le personnel de NYC Well est disponible 24h/24 et 7j/7 et peut fournir de brefs séances de soutien et vous orienter vers des soins. Appelez le 888 692 9355, envoyez un SMS « WELL » au 65173 ou discutez en ligne à nyc.gov/nycwell.

Si vous avez l'intention de faire du mal à vous-même ou à votre bébé, appelez le **911**. Appelez le **311** pour plus d'informations sur les services gratuits ou à faible coût et les lignes d'assistance téléphoniques de New York.

Autres ressources pour les jeunes parents :

- Pour plus d'informations sur le « quatrième trimestre », consultez The Fourth Trimester Project sur newmomhealth.com.
- Pour plus d'informations sur la dépression post-partum, consultez Postpartum Support International (PSI) sur postpartum.net, appelez la ligne d'assistance de PSI au 800-944-4773 (disponible en anglais et en espagnol), ou envoyez un SMS au 503-894-9453 (anglais) ou 971-420-0294-0294 (espagnol). Des tarifs pour les messages et les données peuvent s'appliquer.
- Comme toujours, vous pouvez contacter votre professionnel de santé par téléphone, par e-mail ou par SMS, d'autant plus que les consultations en personne sont actuellement limitées. Si vous avez besoin d'être mis(e) en relation avec un prestataire de soins de santé, appelez le **311**.

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation de la COVID-19 évolue.

4.4.20