

L'alimentation des nourrissons pendant la pandémie de COVID-19

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Pour des informations générales sur le COVID-19, y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez nyc.gov/health/coronavirus.

Le COVID-19 et les femmes enceintes

Rien ne prouve actuellement que les femmes enceintes sont plus susceptibles de contracter le COVID-19, mais elles doivent quand même bénéficier d'un suivi étroit. Les femmes enceintes peuvent être très malades si elles sont infectées par certains virus.

Veillez consulter [COVID-19 : Recommandations pour les femmes enceintes, allaitantes ou qui prennent soin d'un nouveau-né](#) pour obtenir des réponses aux questions suivantes :

- Que se passe-t-il si une femme enceinte contracte le COVID-19 ?
- Les femmes atteintes du COVID-19 peuvent-elles cohabiter avec leur bébé dans la même pièce ?
- Dois-je modifier mes consultations prénatales ?
- Dois-je modifier mon plan de naissance ou changer de lieu d'accouchement ?
- Informations pour les personnes qui ont récemment accouché (le « quatrième trimestre »)

Qui est plus susceptible de contracter une maladie grave ?

Des personnes de tous âges peuvent être infectées par le nouveau coronavirus. Les personnes les plus susceptibles de contracter une forme grave du COVID-19 sont les adultes de 50 ans et plus (les personnes de 65 ans et plus sont les plus vulnérables), et les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques, notamment :

- pneumopathie ;
- asthme modéré à sévère ;
- cardiopathie ;
- système immunitaire affaibli ;
- obésité ;
- diabète ;
- maladie rénale ;
- maladie du foie ;
- cancer.

Si vous êtes une personne âgée ou souffrez d'un des problèmes de santé énumérés ci-dessus, il est particulièrement important de surveiller de près votre santé et de pratiquer la distanciation physique, ainsi qu'une bonne hygiène des mains.

La sécurité alimentaire pendant les situations d'urgence

[L'allaitement maternel est un élément essentiel pour faire face à la catastrophe](#). Les nourrissons et les enfants sont les plus vulnérables pendant les situations d'urgence, lorsque la disponibilité du lait maternelisé et des aliments pour nourrissons est limitée, comme c'est le cas pendant la pandémie de COVID-19. De plus, certaines familles se retrouvent dans des environnements insalubres ou sans accès à de l'eau propre à cause des mesures de confinement à domicile. Tous ces facteurs peuvent augmenter le risque de diarrhée ou d'autres maladies. Il est important que les parents qui ont la possibilité d'offrir du lait maternel à leur bébé soient soutenus et protégés dans leur choix.

Pourquoi le lait maternel est-il important ?

Le lait maternel est une nutrition parfaite, spécialement adaptée à votre bébé. Il contient quasiment tous les protéines, sucres, matières grasses, vitamines et minéraux dont les bébés ont besoin pour grandir en bonne santé et prendre des forces. Il est facile à digérer et s'adapte aux besoins nutritionnels de votre bébé, à chaque tétée.

Il pose également les bases du système immunitaire du nouveau-né en lui donnant des facteurs immunitaires, des enzymes et des globules blancs. Les nourrissons reçoivent également vos anticorps, qui les protègent des infections, notamment de la diarrhée et des infections respiratoires, fréquentes chez les nourrissons dans les situations d'urgence.

Comment puis-je produire suffisamment de lait pour mon bébé ?

Allaiter dès la naissance et fréquemment pendant les premières semaines de vie (allaitement à la demande) permettra à votre corps de produire suffisamment de lait pour nourrir votre bébé. Le contact peau à peau et la cohabitation avec le nouveau-né dans la même pièce sont deux pratiques à adopter à l'hôpital qui favoriseront l'allaitement et sont bénéfiques pour le bébé, même lorsque vous n'allaites pas.

Contact peau à peau : Juste après la naissance, placez votre bébé nu sur votre poitrine (peau à peau) et restez comme cela jusqu'à ce qu'il prenne le sein, ou au moins 60 à 90 minutes.

Cohabitation dans la même pièce : Garder votre bébé avec vous dans votre chambre (cohabitation), même à 6 pieds de distance, vous permettra à tous les deux de faire connaissance et vous offrira de nombreuses occasions de l'allaiter lorsqu'il montre qu'il a faim (signes de faim).

Si vous et votre bébé devez être séparés en raison d'une maladie ou parce que vous ne pouvez pas offrir de lait à votre bébé, il est important d'exprimer votre lait régulièrement de manière à établir et maintenir une production de lait suffisante. Rappelez-vous qu'il faut que le lait sorte pour en produire davantage. Si vous n'exprimez pas votre lait, votre corps en produira moins. Le personnel hospitalier peut vous aider. Dites-leur que vous souhaitez nourrir votre bébé avec votre lait et demandez-leur des informations et une aide concernant ces pratiques. Référez-vous

à la section « [Techniques et informations utiles pour favoriser une production de lait suffisante](#) » ci-dessous afin d'obtenir davantage d'informations.

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 vous laver soigneusement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes immédiatement avant l'allaitement et 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 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 votre lait 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.

Techniques et informations utiles pour favoriser une production de lait suffisante

- Démarrer tôt et bien
 - [Allaiter pendant la première heure : c'est entre vos mains](#)
 - [Bébé qui rampe jusqu'au sein et première tétée](#)
 - [Mettre votre bébé au sein](#)
 - [Favoriser une meilleure prise au sein](#)
 - [Établir une bonne production de lait](#)
- Comprendre [le comportement normal du nouveau-né](#), [les signes de faim](#) et [l'allaitement à la demande](#)
- Exprimer le lait
 - [Expression manuelle \(Stanford\)](#) et [Expression manuelle \(Global Health Media\)](#)
 - [Utilisation du tire-lait électrique et du massage pendant l'expression du lait](#)
 - [Le power-pumping](#)
 - [Hygiène du tire-lait](#)
- Conserver et donner le lait exprimé en toute sécurité
 - [Manipulation sûre du lait](#)
 - [Méthodes d'alimentation alternatives](#)
 - Alimentation au biberon respectant le rythme du bébé/avec un débit adapté
 - [Alimentation au biberon avec un débit adapté](#)
 - [Alimentation au biberon](#)

- [Alimentation au biberon respectant le rythme du bébé](#)
- [Pratiques pour favoriser l'attachement et les liens affectifs](#)
- [Favoriser la production de lait et éviter de compléter l'allaitement par du lait maternisé](#)
- [Allaitement au sein/soutien à la lactation pour les LGBT](#)
- Transition à l'allaitement au sein après [le lait maternisé/le lait tiré](#)

Quelles sont les autres méthodes d'alimentation disponibles si je choisis de ne pas allaiter ou si je ne peux pas produire suffisamment de lait pour mon bébé ?

L'alternative suivante recommandée est le lait de donneuses. Contactez [The New York Milk Bank](#) (Banque de lait maternel de New York) si vous avez besoin d'aide.

Si le lait de donneuses n'est pas disponible, on recommande alors le lait maternisé. Même si le lait maternisé représente une ressource importante pour les familles qui ne peuvent pas ou choisissent de ne pas allaiter, les situations d'urgence peuvent engendrer des pénuries de lait maternisé, ainsi que des difficultés à s'en procurer pendant les mesures de confinement. En raison de l'augmentation de la demande, des interruptions ou retards de la production et de la fermeture des entreprises et magasins qui vendent du lait maternisé, les familles peuvent se retrouver dans une situation difficile. De plus, le lait maternisé peut renforcer les difficultés financières des familles qui font face à une perte d'emploi ou à d'autres changements de revenus. Il faut également de l'eau propre, de l'énergie/du combustible et de l'électricité pour préparer, désinfecter le matériel et conserver correctement le lait maternisé (se référer aux ressources sur la [préparation du lait maternisé en toute sécurité](#) et l'alimentation au biberon respectant le rythme du bébé/avec un débit adapté, ci-dessus). Les familles ont parfois des difficultés à donner le lait maternisé dans un environnement sûr et propre ou n'ont pas toujours les moyens d'acheter du lait maternisé en quantité suffisante pour alimenter leurs nourrissons et commencent alors à « couper » ou à diluer le lait maternisé, ce qui n'est **pas** conseillé. Si vous avez besoin de lait maternisé et que vous ne pouvez pas vous en procurer ou n'avez pas les moyens de le payer, contactez votre bureau local du [Programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, nourrissons et enfants \(WIC\)](#) pour obtenir de l'aide.

Nutrition de la famille

Il est important que vous et votre famille restiez en bonne santé et continuiez à bien vous nourrir, en particulier la personne qui allaite. Si vous ou votre famille avez des difficultés à vous nourrir à cause de problèmes liés à l'accès ou au coût, veuillez consulter le site nyc.gov/getfood pour connaître les ressources d'aide alimentaire liées au COVID-19.

Possibilités d'aide à la sortie de l'hôpital

- Appelez le [311](#) et demandez « [newborn care](#) » (soins des nouveau-nés).
- Accompagnement postnatal par une doula
 - [Ancient Song Doula Services](#)
 - [By My Side Birth Support Program \(Programme d'accompagnement à la naissance By My Side\)](#) (sous « Doula Services » (services de doula), pour les clientes qui

- s'inscrivent avant la naissance)
- [Brooklyn Perinatal Network \(réseau périnatal de Brooklyn\)](#)
- [Caribbean Women's Health Association \(Association de santé des femmes caribéennes\)](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
- [Community Health Center of Richmond \(Centre de santé communautaire de Richmond\)](#) (Staten Island)
- [Carriage House Birth](#)
- [The Doula Project](#)
- [Baby Caravan](#)
- [NYC Doula Collective \(Collectif de doulas de NYC\)](#)
- [Bird Song Brooklyn](#)
- [Boober](#)
- Vidéo de l'hôpital Mont Sinai [Prendre soin de votre nouveau-né](#) (disponible en anglais et en espagnol)
- Soutien à la lactation
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Baby Cafés virtuels du Département de la santé de NYC
 - Morissania : eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem : eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville : eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association \(Association des conseillers en allaitement de New York\)](#)
 - [National Women's Health and Breastfeeding Helpline \(Assistance téléphonique nationale pour la santé des femmes et l'allaitement maternel\)](#)

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue. 5.13.20