

GROSSESSE, ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET COVID-19

MESSAGES CLÉS

- Les présentes lignes directrices sont fondées sur les connaissances actuelles en ce qui a trait au virus et à d'autres infections respiratoires virales.

Messages clés – grossesse

- Lorsque vous êtes enceinte, vous pouvez être plus sensible aux infections respiratoires virales, y compris la COVID-19.
- Les membres du personnel de santé enceintes doivent suivre les pratiques de prévention et de contrôle des infections recommandées dans les milieux de soins de santé.
- Les membres du personnel soignant enceintes doivent suivre les directives d'évaluation des risques et de contrôle des infections pour le personnel de santé exposé à des patients soupçonnés d'avoir contracté ou ayant contracté la COVID-19.
- Les établissements de soins de santé peuvent envisager de limiter l'exposition des membres du personnel soignant enceintes aux patients soupçonnés d'avoir contracté ou ayant contracté la COVID-19, en particulier lors d'interventions à haut risque (par exemple, les interventions produisant des aérosols).
- Si vous êtes enceinte, les conseils suivants peuvent vous aider à réduire les risques et à éviter la propagation des maladies :
 - lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes;
 - évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées;
 - évitez tout contact direct avec les personnes malades;
 - lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras ou un mouchoir;
 - lavez-vous ensuite les mains et jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle;
 - évitez tout contact avec les personnes malades;
 - restez à la maison si vous êtes malade afin d'éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes;
 - nettoyez les surfaces touchées fréquemment avec des produits ménagers ordinaires ou de l'eau de Javel diluée (une partie d'eau de Javel pour neuf parties d'eau)
 - les jouets
 - les toilettes
 - les téléphones
 - les appareils électroniques
 - les poignées de porte
 - les tables de chevet
 - les télécommandes
- Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé primaires ou Télé-Soins 811 si vous vous sentez malade.

Messages clés – alimentation des nourrissons

- Les études limitées sur la COVID-19 n'ont pas détecté le virus dans le lait maternel.
- L'allaitement constitue la façon la plus sécuritaire de nourrir les nourrissons et les jeunes enfants.
- Le lait maternel renferme des anticorps et des facteurs de défense immunitaire qui protègent la santé de votre bébé.
- Comme dans le cas d'autres maladies respiratoires, si vous allaitez, nous vous encourageons à continuer.
- L'expression du lait maternel, que ce soit manuellement ou avec un tire-lait électrique, peut se faire si vous lavez les mains avant et après avoir touché votre sein, le tire-lait ou les parties du biberon. Si vous êtes un cas confirmé ou un cas symptomatique faisant l'objet d'une enquête, une personne en bonne santé pourrait donner le lait tiré à votre bébé si vous n'êtes pas en mesure de le faire.
- Que vous alimentiez votre bébé en l'allaitant ou au biberon, si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou si vous faites l'objet d'une enquête, vous devez prendre des précautions pour éviter de la transmettre à votre bébé. Vous devez porter un masque lorsque vous êtes à proximité de votre bébé, y compris lorsque vous le nourrissez.
- Si vous nourrissez votre enfant avec des préparations pour nourrisson, vous devez en avoir en réserve pour deux semaines. Les préparations pour nourrissons doivent être préparées en utilisant des techniques de stérilisation rigoureuses comme le décrit le document [Comment nourrir votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons](#).
- Les conseils suivants vous aideront à réduire les risques pour vous et votre bébé et à éviter la propagation des maladies :
 - lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes;
 - évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées;
 - évitez tout contact direct avec les personnes malades;
 - lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras ou un mouchoir;
 - lavez-vous ensuite les mains et jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle;
 - évitez tout contact avec les personnes malades;
 - restez à la maison si vous êtes malade afin d'éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes;
 - nettoyez les surfaces touchées fréquemment avec des produits ménagers ordinaires ou de l'eau de Javel diluée (une partie d'eau de Javel pour neuf parties d'eau) :
 - les jouets
 - les toilettes
 - les téléphones
 - les appareils électroniques
 - les poignées de porte
 - les tables de chevet
 - les télécommandes
- Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé primaires ou Télé-Soins 811 si vous vous sentez malade.