

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

Le COVID-19 reste un risque important dans la ville de New York (NYC) et aux États-Unis. Si vous êtes enceinte, allaitez ou vous occupez d'un nouveau-né, consultez ces recommandations pour vous aider à planifier en toute sécurité avant, pendant et après la naissance.

Les femmes enceintes ou allaitantes peuvent choisir de se faire vacciner. Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, il peut être utile de discuter de la vaccination avec votre prestataire de soins de santé. Cependant, vous n'avez pas besoin de l'autorisation d'un prestataire pour être vaccinée. Les femmes enceintes font partie des groupes éligibles à la vaccination, dans le cadre de la distribution progressive des vaccins dans l'État de New York. Pour une liste complète des groupes éligibles, consultez nyc.gov/covidvaccinedistribution. Pour trouver un centre de vaccination et prendre rendez-vous, consultez vaccinefinder.nyc.gov. Si vous avez besoin d'aide pour prendre rendez-vous dans un centre de vaccination municipal, appelez au 877 829 4692. Pour des informations sur les vaccins contre le COVID-19, consultez nyc.gov/covidvaccine.

Les femmes enceintes courent-elles un risque plus élevé de maladie grave due au COVID-19?

Oui. D'après ce que nous savons à l'heure actuelle, les femmes enceintes courent un risque plus élevé de maladie grave due au COVID-19 que les personnes non enceintes. Les femmes enceintes et atteintes du COVID-19 peuvent également présenter un risque accru d'accouchement prématuré et d'autres résultats négatifs pour la grossesse. Quelques rapports ont indiqué la possibilité que des bébés aient été infectés par le COVID-19 avant la naissance, mais cela semble être [rare](#).

Pour obtenir plus d'informations sur les personnes à risque accru de maladie grave due au COVID-19, consultez nyc.gov/health/coronavirus et cliquez sur « Prevention and Groups at Higher Risk » (La prévention et les groupes à risque plus élevé) sur le côté gauche de la page.

Que peuvent faire les femmes enceintes pour prévenir la transmission du COVID-19 ?

Gardez à l'esprit ces actions clés pour prévenir la transmission du COVID-19, même si vous avez été complètement vaccinée contre le COVID-19 :

- **Restez chez vous si vous êtes malade.** Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez été récemment testée positive au COVID-19.
- **Gardez vos distances** Restez à au moins six pieds des autres lorsque cela est possible. Évitez les grands rassemblements, surtout en intérieur.
- **Portez une protection faciale.** Protégez-vous et ceux qui vous entourent en portant une protection faciale lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison, et même à la maison si vous, ou quelqu'un avec qui vous vivez, êtes malade ou avez récemment été exposé au COVID-19. La protection faciale doit couvrir parfaitement votre nez et votre bouche.

- **Gardez vos mains propres.** Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau et utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous n'avez pas de savon et d'eau à votre disposition. Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées et couvrez-vous la bouche et le nez avec votre manche ou un mouchoir lorsque vous toussiez et éternuez, pas vos mains.

Dois-je modifier mes consultations prénatales ? Qu'en est-il des échographies ?

Ne sautez pas vos consultations de soins de santé pendant ou après la grossesse. Discutez avec votre prestataire de soins de santé de la façon de rester en sécurité et en bonne santé et de vous protéger du COVID-19. Essayez ensemble d'élaborer un plan qui vous convient et qui est adapté à votre grossesse.

Votre prestataire de santé peut choisir d'avoir recours à des consultations virtuelles avec vous. Si tel est le cas, demandez-lui de vous aider à obtenir l'équipement dont vous pourriez avoir besoin, comme un tensiomètre à domicile, des bandelettes de test d'urine, une balance et un thermomètre. Demandez à votre prestataire de santé s'il dispose d'un portail en ligne sur lequel vous pouvez accéder à vos dossiers médicaux et à votre liste de médicaments.

Les visites en personne peuvent également être différentes. Les visites peuvent être plus courtes et votre conjoint ou d'autres personnes peuvent ne pas être autorisés à vous accompagner. Lors des consultations en personne, il se peut que vous n'ayez que le nombre minimum d'échographies. En général, une femme enceinte et 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. Cela peut changer en fonction de votre situation clinique. Ne vous rendez pas dans aucun lieu de vente proposant des échographies, car les services à ces endroits sont souvent sans licence et sans surveillance.

Que dois-je faire si je présente des symptômes du COVID-19 ou si j'ai d'autres inquiétudes pendant ma grossesse ?

Si vous pensez être atteinte du COVID-19, communiquez avec votre prestataire de soins de santé et parlez-lui de vos symptômes. Contactez-le/la si vous avez des inquiétudes, si vous pensez que quelque chose ne va pas ou si vous avez besoin d'une visite en personne.

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

Si vous êtes en fin de grossesse, il se peut que vous soyez inquiète de donner naissance à votre bébé dans un hôpital ou une maternité. Vous pouvez également être préoccupée par votre plan de naissance. Étant donné les difficultés liées à cette urgence de santé publique liée au COVID-19, 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 prestataire de soins de santé si vous avez des questions ou des

préoccupations concernant votre plan de naissance ou 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](#), contactez votre hôpital ou maternité avant votre arrivée. Cela leur permettra de préparer votre arrivée.

Lisez « [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 (Collège américain des sages-femmes) pour savoir quoi faire si vous ne pouvez pas vous rendre dans un hôpital ou une maternité.

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

Oui. Les personnes atteintes du COVID-19 ou les personnes en cours d'évaluation pour le COVID-19 peuvent allaiter tout en prenant des précautions pour éviter de transmettre le virus à leur bébé.

Bien que les preuves soient limitées à l'heure actuelle, il semble peu probable que le COVID-19 puisse être transmis à un bébé pendant l'allaitement. En raison des nombreux bienfaits de l'allaitement, qui fournit au bébé les anticorps de sa mère (pour protéger le bébé contre les infections en général), il est recommandé aux parents qui souhaitent donner à leur bébé du lait maternel de le faire en suivant certaines précautions, notamment en se lavant soigneusement les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes immédiatement avant d'allaiter, et en portant une protection faciale pendant l'allaitement. 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 avec du savon et de l'eau entre chaque utilisation. Envisagez de demander à quelqu'un qui n'est pas atteint du COVID-19 de nourrir le bébé avec le lait de la mère dans un biberon.

Les femmes atteintes du COVID-19 peuvent-elles cohabiter avec leur bébé dans la même pièce ?

La co-habitation signifie que votre bébé reste dans la même chambre que vous. Certains professionnels de santé peuvent recommander de séparer le bébé de la mère atteinte du COVID-19 ou évaluée 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. Ceci afin de réduire le risque d'infection du nouveau-né par le COVID-19 et devrait être fait au cas par cas. Les Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [recommandent](#) que le prestataire de soins de santé et la mère prennent cette décision conjointement. La séparation peut durer jusqu'à ce que la mère ne soit plus contagieuse ou plus longtemps si la situation clinique évolue. La séparation peut impliquer le maintien du bébé à au moins 6 pieds de la mère dans la même chambre d'hôpital ou une véritable séparation physique avec un autre adulte en bonne santé qui aidera à prendre soin du bébé.

Les hôpitaux et les maternités peuvent également limiter le nombre de visiteurs pour assurer votre sécurité et celle des personnes qui vous soutiennent. Les personnes qui vous soutiennent peuvent inclure votre conjoint, votre doula, des ami(e)s ou d'autres membres de votre famille que vous aviez prévu d'avoir près de vous pendant le travail et l'accouchement. Assurez-vous que les personnes qui vous soutiennent suivent les instructions de l'hôpital. 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).

Quels signes avant-coureurs dois-je surveiller après la naissance ?

Des complications médicales peuvent survenir après l'accouchement. La [campagne « Hear Her »](#) (Entendez-la) du CDC contient des informations importantes pour les femmes enceintes, les femmes qui ont récemment accouché, les personnes qui les soutiennent et leurs prestataires de soins de santé.

Si vous remarquez des signes ou des symptômes qui vous inquiètent après l'accouchement, dites-le à quelqu'un. Vous avez le droit d'en parler. Si vous êtes toujours à l'hôpital ou à la maternité, informez votre prestataire de soins de santé de vos inquiétudes. Si vous êtes à la maison, contactez votre prestataire de soins de santé, appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences.

Signes avant-coureurs de problèmes de santé après l'accouchement



Appelez le 911 si vous :

- avez des maux de poitrine
- avez des difficultés à respirer ou de l'essoufflement
- avez l'intention de faire du mal à vous-même ou à votre bébé
- avez une convulsion

Appelez votre prestataire de soins de santé si vous avez :

- des maux de tête qui ne disparaissent pas, même après avoir pris des médicaments
- des maux de tête avec vision floue ou autres changements de vision
- une incision qui ne guérit pas
- un saignement (par exemple, assez important pour imbiber une ou plusieurs serviettes en une heure) ou la présence de gros caillots sanguins
- une température de 100,4 degrés Fahrenheit ou plus
- les jambes enflées, rouges, douloureuses ou chaudes au toucher

Lorsque vous contactez votre prestataire de soins de santé, appelez le **911** ou allez à l'urgence, assurez-vous de signaler ce qui suit :

1. Vous avez récemment eu un bébé ;
2. Quand vous avez eu votre bébé ; et
3. Les symptômes spécifiques que vous éprouvez.

Par exemple : « J'ai eu un bébé il y a six jours et j'ai un gros mal de tête qui ne s'améliore pas même après avoir pris de l'ibuprofène ».

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

Restez en contact avec les personnes qui vous soutiennent (partenaire, doula, amis ou autres membres de la famille) par téléphone, SMS, appels vidéo ou médias sociaux. Les personnes qui vous soutiennent peuvent avoir hâte de vous voir et de rencontrer le nouveau bébé, mais il est important de pratiquer les quatre actions clés pour prévenir la transmission du COVID-19 : rester à la maison, rester à l'écart, porter une protection faciale et garder les mains propres.

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. Environ une personne sur 10 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. 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 de stress ou de dépression deviennent accablants, contactez NYC Well, votre connexion à un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale. Parlez à un conseiller par téléphone, texto ou chat et accédez à des services de santé mentale et de toxicomanie dans plus de 200 langues, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Pour obtenir de l'aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne à l'adresse nyc.gov/nycwell.

Si vous avez l'intention de faire du mal à vous-même ou à votre bébé, appelez le **911**.

Autres ressources pour les jeunes parents

- Appelez le **311** pour plus d'informations sur les services gratuits ou à faible coût et les lignes d'assistance téléphoniques de NYC.
- Pour plus d'informations sur le « quatrième trimestre », consultez « Fourth Trimester Project » (le projet du quatrième trimestre) sur newmomhealth.com.
- Pour plus d'informations sur la dépression post-partum, consultez « Postpartum Support International (PSI) » (soutien postnatal 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 800 994 4773 (anglais) ou 971 420 0294 (espagnol).
- 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**.
- Le soutien d'une doula peut aider les familles à gérer les problèmes physiques, émotionnels et pratiques qui entourent l'accouchement. Pendant la pandémie du COVID-19, les doulas offrent un soutien virtuel et en personne. Si vous souhaitez recevoir un accompagnement postnatal par une doula, visitez la page [Doula Care](#) (Soins de doula) du Département de la Santé et de l'Hygiène Mentale de NYC et recherchez

« Programs Offering Free Doulas » (Programmes offrant l'accompagnement d'une doula gratuit).

Pour obtenir plus d'informations sur le COVID-19, consultez nyc.gov/health/coronavirus.

Le Département de la Santé de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

3.13.21