

## COVID-19 : Guide pour l'alimentation du nourrisson

Le COVID-19 reste un risque important dans la ville de New York (NYC) et aux États-Unis. Ces recommandations en matière de santé et d'information sont destinés aux mères allaitantes après un accouchement récent et à leurs personnes de soutien qui sont engagées dans l'alimentation du nourrisson pendant l'urgence de santé publique liée au COVID-19. Elles comprennent des pratiques qui soutiennent une alimentation optimale du nourrisson, des recommandations sur l'établissement et le maintien d'un approvisionnement sain en lait ainsi qu'un accompagnement au niveau des techniques et des ressources communautaires.

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](https://nyc.gov/covidvaccinedistribution). Pour trouver un centre de vaccination et prendre rendez-vous, consultez [vaccinefinder.nyc.gov](https://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](https://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](https://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.

« [COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](#) » (COVID-19 : Recommandations pour les femmes enceintes, allaitantes ou qui prennent soin d'un nouveau-né) du Département de la Santé et de l'Hygiène Mentale de NYC (Département de la Santé de NYC) comprend des réponses aux questions suivantes.

- Que peuvent faire les femmes enceintes pour prévenir la transmission du COVID-19 ?
- Dois-je modifier mes consultations prénatales ? Qu'en est-il des échographies ?
- Que dois-je faire si je présente des symptômes du COVID-19 ou si j'ai d'autres inquiétudes pendant ma grossesse ?
- Dois-je modifier mon plan de naissance ou changer de lieu d'accouchement ?
- Les personnes atteintes du COVID-19 peuvent-elles allaiter ?

- Les femmes atteintes du COVID-19 peuvent-elles cohabiter avec leur bébé dans la même pièce ?
- Quels signes avant-coureurs dois-je surveiller après la naissance ?
- Informations pour les personnes qui ont récemment accouché (le « quatrième trimestre »)
- Autres ressources pour les jeunes parents

### **La sécurité alimentaire pendant les situations d'urgence**

[L'allaitement maternel est un élément essentiel pour faire face à la catastrophe.](#) Selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), « l'allaitement reste la meilleure option d'alimentation du nourrisson en cas de catastrophe naturelle ». 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 l'urgence de santé publique liée au 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. 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 la 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 bébé en lui donnant des facteurs immunologiques, des enzymes et des globules blancs. Le lait maternel contient également des anticorps qui aident à protéger votre bébé contre les infections, y compris les infections respiratoires et les infections qui provoquent la diarrhée, ce qui est fréquent chez les bébés lors de situations d'urgence.

### **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.

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

Allaiter dès la naissance et fréquemment au cours des prochaines semaines en réponse aux signaux de faim de votre bébé (allaitement à la demande) permettra à votre corps de produire suffisamment de lait maternel 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.

Le contact peau à peau consiste à placer votre bébé nu sur votre poitrine, peau à peau, immédiatement après la naissance et à rester comme cela jusqu'à ce qu'il prenne le sein, ou au moins 60 à 90 minutes. La cohabitation consiste à garder votre bébé dans votre chambre avec vous, même si vous êtes à 6 pieds l'un de l'autre. Cela vous aidera à vous connaître et vous donnera de nombreuses occasions de le nourrir lorsqu'il donne des signes d'avoir faim.

### **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 pendant que la mère est à l'hôpital ou est testée pour 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. Le CDC recommande 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 plus de 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](https://nyc.gov/health) et recherchez « **respectful care at birth** » (soins respectueux lors de l'accouchement).

### **Quels sont les moyens de favoriser une production de lait suffisante?**

Que vous co-habitez avec votre bébé ou que vous soyez séparés pour des raisons de sécurité, il est toujours important d'exprimer votre lait maternel régulièrement pour établir et maintenir votre production de lait maternel. 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 les pratiques ci-dessous.

- 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 LGBTQIA+](#)
- 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 maternel pour mon bébé ?**

L'alternative suivante recommandée est le lait maternel de donneuses. Contactez la [The New York Milk Bank](#) (Banque de lait de New York) au 212 956 6455 ou consultez [nymilkbank.org](http://nymilkbank.org) pour obtenir davantage d'assistance.

Si le lait maternel 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 ou du combustible, et de l'électricité pour préparer, désinfecter le matériel et conserver correctement le lait maternisé. (Pour obtenir plus d'informations sur la préparation de lait maternisé, se référer aux ressources ci-dessus sur la [préparation du lait maternisé en toute sécurité](#) et l'alimentation au biberon respectant le

rythme du bébé/avec un débit adapté). 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 bébés 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 \(Women, Infants and Children, WIC\)](#) pour obtenir de l'aide.

### **Quels types d'assistance alimentaire sont disponibles pour garantir que ma famille et moi restons en bonne santé et que nous continuions à bien nous nourrir?**

Il est important que vous et votre famille restiez en bonne santé et continuiez à bien vous nourrir, en particulier la mère qui allaite. Si vous ou votre famille avez des difficultés à vous nourrir à cause de problèmes liés à l'accès ou au coût, appelez le **311** et dites « Get food » (obtenir de la nourriture) ; envoyez le texto « NYC FOOD » ou « NYC COMIDA » au 877 877 pour trouver un centre de distribution de repas gratuits près de chez vous ; ou consultez [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) pour trouver un centre de distribution alimentaire ou pour déterminer si vous remplissez les conditions requises pour vous faire livrer des repas gratuits.

### **Quelles sont les ressources de soutien postnatal?**

Les ressources suivantes peuvent vous aider, vous et votre bébé, après l'accouchement.

- Appelez le **311** et demandez « **newborn care** » (soins des nouveau-nés).
- Accompagnement postnatal par une doula
  - [Ancient Song Doula Services](#) (Services de doula Chanson ancienne)
  - [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](#) (Le projet Doula)
  - [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](#) (Ligue La Leche)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)
  - Baby Cafés virtuels du Département de la santé de NYC
    - Morrisania : [eventbrite.com/e/63303442300](http://eventbrite.com/e/63303442300)

- Harlem : [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
- Brownsville : [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
- [New York Lactation Consultant Association](#) (Association des conseillers en allaitement de New York)
- [Assistance téléphonique nationale pour la santé des femmes et l'allaitement maternel](#)

Pour obtenir plus d'informations sur le COVID-19, consultez [nyc.gov/health/coronavirus](https://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