

## Coronavirus (COVID-19) – Soins post-partum à la maison : Prendre soin de vous et de votre nouveau-né à la maison

Vous présentez des symptômes et avez été testée pour la COVID-19. Si vos résultats de test sont positifs, on vous demande de vous isoler et de récupérer à la maison pour limiter le risque de la propagation de la COVID-19 aux autres. Si vous avez été testée et que vous attendez vos résultats, vous devez suivre cette recommandation jusqu'à la réception d'un résultat négatif ET jusqu'à 24 heures après la disparition de vos symptômes.

La plupart des gens qui contractent la COVID-19 auront des symptômes légers et devront récupérer à la maison. Si vous ou votre bébé commencez à manifester des symptômes graves, vous devez obtenir des soins médicaux. Suivez les conseils suivants pour prendre soin de vous et de votre nouveau-né.

Une fois votre bébé et vous de retour à la maison, une infirmière d'hygiène publique téléphonera pour voir comment votre bébé et vous vous sentez. Lorsque l'infirmière téléphonera, dites-lui que vous avez été testée pour la COVID-19 et que vous attendez vos résultats, OU (si vous avez reçu un résultat positif), que vous avez reçu un résultat positif pour la COVID-19.

Les responsables de la santé publique communiqueront avec vous quotidiennement pour évaluer votre température, vos symptômes et votre état de santé en général, et répondront à toute question ou préoccupation. Ils vous diront si un proche de votre ménage, y compris votre bébé, nécessitera aussi une surveillance quotidienne pour l'apparition de symptômes de la COVID-19. Si vos résultats de test de la COVID-19 sont positifs, vous devez continuer à vous isoler pendant un minimum de 14 jours à partir de l'apparition de vos symptômes ET jusqu'à 24 heures après la disparition de vos symptômes. Si vos résultats de test sont négatifs, vous devez continuer à vous isoler jusqu'à la disparition des symptômes. Restez à la maison et évitez les contacts avec les autres pendant toute la période d'auto-isolement.

Pour en savoir plus sur l'isolement et l'autosurveillance pour les personnes symptomatiques qui récupèrent à la maison, consultez le : [www.gov.mb.ca/asset\\_library/en/coronavirus/factsheet-isolation-selfmonitoring-](http://www.gov.mb.ca/asset_library/en/coronavirus/factsheet-isolation-selfmonitoring-)

[recoveringhome.pdf](http://recoveringhome.pdf).

Si vous avez une personne de soutien, celle-ci doit lire la feuille de renseignements Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison au : [www.gov.mb.ca/asset\\_library/en/coronavirus/factsheet-careforperson-withcovid-at-home.pdf](http://www.gov.mb.ca/asset_library/en/coronavirus/factsheet-careforperson-withcovid-at-home.pdf).

### Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent?

Si vous commencez à vous sentir de plus en plus mal ou si vous avez de nouveaux symptômes de fièvre, de douleurs à la poitrine ou de difficultés à respirer, téléphonez :

- à Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257). Une infirmière vous aidera à déterminer si vous nécessitez une évaluation médicale;
- **au 911 en cas d'urgence.**

Il est important de consulter un médecin rapidement pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

### Je crois que mon bébé commence à être malade. À quel moment dois-je m'adresser aux services de santé? Où dois-je aller?

Si vous pensez que votre bébé est malade ou s'il ne se nourrit pas bien, téléphonez à votre fournisseur de soins, à Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257) ou, en cas d'urgence, au 911.

Les **SIGNES DE RISQUES URGENTS** comprennent :

- Pauses entre chaque respiration durant plus de dix secondes.
- Bébé très somnolent, ne se réveille pas.
- Visage ou lèvres bleus, peau grise ou très pâle.

**Si vous observez ces signes de risques urgents, composez le 911.**

Les **SIGNES DE DANGERS URGENTS** comprennent :

- Toux ou difficultés à respirer (votre bébé semble respirer plus rapidement qu'à la normale, vous pourriez remarquer ses narines

## Coronavirus (COVID-19) – Soins post-partum à la maison : Prendre soin de vous et de votre nouveau-né à la maison

s'élargir).

- Fièvre (plus de 37,5 °C, sous l'aisselle) ou basse température (moins de 36,5 °C, sous l'aisselle). Si vous n'avez pas de thermomètre et que votre nouveau-né vous semble trop chaud ou trop froid, téléphonez à votre fournisseur de soins pour obtenir des conseils.
- Peau ou yeux jaunes.
- Semble plus somnolent qu'à la normale, difficile à réveiller.
- Alimentation insuffisante, vomissements ou diarrhée.
- Votre bébé manifeste des signes de déshydratation (alimentation insuffisante, pas de couche mouillée pendant plus de six à huit heures, bouche sèche, espace mou [fontanelle] enfoncé sur la tête du bébé).

**Si vous observez ces SIGNES DE DANGERS URGENTS, votre bébé doit être vu par un fournisseur de soins de santé le jour même.** Communiquez avec le fournisseur de soins de santé du bébé ou téléphonez à Health Links – Info Santé au 204 788-8200 ou, sans frais, au 1 888 315-9257.

### Que puis-je faire pour prendre soin de moi pendant que je suis à la maison si mes résultats du test de dépistage de la COVID-19 sont positifs?

Il y a tellement d'ajustements à faire en tant que nouveau parent. Votre corps se remet de l'accouchement, vous commencez à connaître votre bébé et vous apprenez à reconnaître ses signes de sommeil et de la faim. C'est déjà beaucoup en soi, et un diagnostic de COVID-19 apporte d'autres préoccupations et tensions. Il peut être utile de bien prendre soin de soi et, si possible, d'avoir une personne de soutien qui peut aider à s'occuper de vous et de votre bébé.

Si vous avez une personne de soutien, celle-ci doit être en santé (pas de fièvre, de toux ou de symptômes du rhume) et ne doit pas être à risque de développer des symptômes graves de la COVID-19 (âgée de moins de 60 ans et n'ayant pas de troubles de santé sous-jacents ni un système immunitaire affaibli). La personne de soutien doit porter un masque médical lorsqu'elle s'occupe de vous et de votre bébé.

- Reposez-vous souvent. Dormez lorsque le bébé dort. Autant que

possible, laissez votre personne de soutien s'occuper du bébé lorsque vous avez besoin de repos.

- Mangez sainement et buvez beaucoup de liquides clairs (p. ex., de l'eau).
- Pour le soulagement de la fièvre ou de la douleur, l'acétaminophène (Tylenol®) ou l'ibuprofène (Advil®) sont tous deux sécuritaires à utiliser pendant l'allaitement. Remarque : dans le cadre de votre autosurveillance, vous devez prendre votre température deux fois par jour. Il est important d'obtenir une lecture exacte de la température. Attendez donc au moins 4 heures pour prendre votre température si vous avez pris de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®).
- Continuez de prendre vos vitamines prénatales jusqu'à ce que vous consultiez votre fournisseur de soins de santé.

Le fait de devoir vous isoler pendant les premiers jours suivant l'accouchement peut vous faire sentir seule. Il est important que vous portiez attention à vos sentiments et que vous preniez soin de votre santé mentale. Cette précaution s'applique également à votre personne de soutien.

- Si votre moral est bas, demandez de l'aide. Communiquez avec votre fournisseur de soins ou une infirmière d'hygiène publique. En cas de crise, mettez votre bébé à un endroit sécuritaire et téléphonez à la ligne d'urgence Klinic (accessible en tout temps) au 204 786-8686; sans frais : 1 888 322-3019; ATS : 204 784-4097.
- En ce moment, vous devez vous concentrer sur votre rétablissement. Ne vous sentez pas obligée de téléphoner à toutes vos connaissances, mais si vous vous sentez seule, communiquez avec des proches ou des amis qui vous soutiennent par téléphone ou courriel, ou au moyen des médias sociaux.
- Renseignements additionnels : Postpartum Depression Association of Manitoba, [www.ppdmanitoba.ca](http://www.ppdmanitoba.ca) Pratiques parentales saines Winnipeg, [healthyparentingwinnipeg.ca/fr/topics/sante-mentale-et-bien-etre](http://healthyparentingwinnipeg.ca/fr/topics/sante-mentale-et-bien-etre).

## Coronavirus (COVID-19) – Soins post-partum à la maison : Prendre soin de vous et de votre nouveau-né à la maison

### Quelles précautions dois-je prendre pendant que je m'occupe de mon bébé à la maison?

Prenez les précautions suivantes pour éviter de transmettre le virus à votre bébé :

- Lavez-vous les mains souvent, particulièrement avant et après vous être occupé du bébé (p. ex., changer sa couche, le nourrir, le tenir).
- Portez un masque lorsque vous êtes à proximité du bébé ou de votre personne de soutien, et lorsque vous allaitez.
  - o Lorsque vous mettez un masque, vous devez commencer par vous laver les mains ou utiliser du désinfectant pour les mains (au moins 60 % d'alcool). Vérifiez l'étiquette; la plupart des produits sont sécuritaires, mais certains pourraient avoir un avertissement concernant l'usage pendant la grossesse ou l'allaitement. Placez d'abord les courroies autour de vos oreilles ou attachez-les derrière votre tête. Ensuite, ajustez le masque en le serrant autour de votre nez et en tirant le bas sous votre menton.
  - o Ne touchez pas le masque une fois qu'il est installé sur votre visage.
  - o Retirez-le soigneusement en tenant les courroies. Jetez les masques médicaux dans une poubelle doublée d'un sac de plastique. Mettez les masques non médicaux dans le panier à linge sale. Lavez-vous encore les mains.
  - o **Ne mettez pas de masque à votre bébé ou à un enfant âgé de moins de 2 ans.**
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir au lieu de votre coude, et lavez-vous les mains. Cette mesure permettra de garder vos bras et vos manches propres pour tenir et nourrir le bébé. Si vous avez toussé ou éternué dans votre coude ou votre manche, lavez-vous le bras ou changez de vêtement avant de prendre le bébé;
- Si vous toussiez beaucoup, demandez à votre personne de soutien de s'occuper du bébé.
- Assurez-vous que votre environnement est propre et désinfecté au moins deux fois par jour.

à établir des liens et à l'allaiter. Votre bébé devrait dormir dans un berceau ou un moïse placé à au moins deux mètres (six pieds) de votre lit. Cette mesure aidera à empêcher votre bébé de tomber malade.

- Le bébé devrait être déposé sur son dos dans un berceau ou un moïse chaque fois qu'il doit dormir. Il ne doit pas y avoir de couvertures libres, de tour de lit, de jouets ou d'oreillers dans le berceau ou le moïse. Pour en savoir plus sur le sommeil sécuritaire, consultez le : [healthyparentingwinnipeg.ca/fr/le-sommeil-securitaire-et-votre-bebe](https://healthyparentingwinnipeg.ca/fr/le-sommeil-securitaire-et-votre-bebe).
- Le bébé ne doit pas dormir dans la même chambre que toute autre personne malade (toux, éternuements, fièvre).
- Gardez la porte de la chambre ouverte ou ouvrez la fenêtre légèrement, si la température le permet, et mettez en marche un ventilateur pour favoriser une bonne aération.

### Puis-je encore l'allaiter? Puis-je encore l'allaiter?

L'allaitement réduit les risques d'infection et de maladies du bébé tout au long de la petite enfance et de l'enfance. Le virus qui cause la COVID-19 **n'a pas été détecté dans le lait maternel**. Vous pouvez faire des contacts peau contre peau et allaiter votre bébé.

Suivez les conseils suivants pour éviter de transmettre la COVID-19 à votre bébé :

- Lavez-vous les mains, la poitrine et les seins soigneusement à l'eau tiède et au savon avant de nourrir votre bébé.
- Protégez votre bébé contre les gouttelettes (toux, éternuements, salive).
  - o Portez un masque médical pendant que vous allaitez ou tenez votre bébé. Vous pouvez utiliser un masque non médical ou un couvre-visage si vous n'avez pas de masque médical.
  - o Si vous n'avez pas de masque ni de couvre-visage, placez une couverture de bébé par-dessus votre épaule et le bébé pendant l'allaitement, de façon semblable à ce que certaines mères font lorsqu'elles allaitent en public.

Votre bébé devrait dormir dans la même chambre que vous pour vous aider Si vous avez de la difficulté à allaiter ou êtes inquiète à propos de votre

## Coronavirus (COVID-19) – Soins post-partum à la maison : Prendre soin de vous et de votre nouveau-né à la maison

bébé, communiquez avec votre infirmière d'hygiène publique ou votre fournisseur de soins de santé, ou encore téléphonez à la Ligne d'information sur l'allaitement au 204 788-8667 ou, sans frais, au 1 888 315-9257. La Ligne d'information sur l'allaitement est actuellement utilisée pour répondre aux questions sur la COVID-19. Suivez les instructions pour parler d'allaitement à une infirmière (appuyez sur le 2 après avoir écouté les options).

Si vous nourrissez votre bébé à la bouteille, demandez à votre personne de soutien de nourrir le bébé avec du lait tiré ou du lait maternisé. Votre personne de soutien doit se laver les mains avant de nourrir le bébé et doit porter un masque. Assurez-vous de suivre les directives pour la préparation de lait maternisé et pour stériliser les bouteilles, l'équipement et les pompes.

Pour en savoir plus, lisez Formula Feeding Your Baby au [www.gov.mb.ca/health/healthyeating/docs/formula.pdf](http://www.gov.mb.ca/health/healthyeating/docs/formula.pdf) et Breastfeeding your Baby au [www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb\\_breastfeedingyourbaby.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_breastfeedingyourbaby.pdf).