

Allaitement en contexte de pandémie Outil d'information pour les parents

21 avril 2020

Rappel

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus, également appelé SARS-CoV-2.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux (nouvelle ou aggravée), des difficultés à respirer et une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût. La maladie peut également entraîner le décès chez les adultes, particulièrement chez les personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques.

Comment se transmet l'infection respiratoire?

Elle se transmet principalement d'une personne à une autre par les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue lors d'un contact étroit (moins de 2 mètres). La transmission peut également se faire par un contact direct entre les gouttelettes d'une personne infectée et les mains d'une autre personne. La transmission par contact indirect (ex. : objets contaminés) est également possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Jusqu'à maintenant, les études n'ont pas démontré que la transmission de l'infection était possible par le lait maternel, incluant le colostrum. Par ailleurs, le lait maternel contient des anticorps qui aident votre bébé à lutter contre les infections.

À quoi s'attendre pendant la pandémie

Se préparer à allaiter

Étant donné que les rencontres prénatales de groupe (en personne) sont suspendues pendant la pandémie, vous pouvez trouver de l'information utile dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. [L'édition 2020 est disponible en ligne](#). Deux sections sont essentielles et complémentaires pour vous soutenir efficacement : [La préparation à l'allaitement](#) et [Nourrir bébé au sein](#). Il existe aussi des vidéos qui aident à se préparer pour l'allaitement.

- [Prise du sein et déglutition](#)
- [Positions d'allaitement](#)
- [Prise du sein à optimiser en cas de douleur](#)
- [Expression manuelle du lait](#)

N'hésitez pas à poser vos questions sur la préparation à l'allaitement pendant le suivi de grossesse.

Précautions d'hygiène

Il est recommandé de procéder à un lavage rigoureux des mains avant et après chaque période d'allaitement.

Allaiter à la naissance

Le contact peau à peau et la cohabitation sont recommandés pour faciliter l'allaitement. Le personnel sera disponible pour vous accompagner à l'unité de naissance ou à la maison des naissances. Le guide *Mieux vivre* présente l'essentiel de l'information pour [soutenir l'initiation à l'allaitement](#).

Allaiter à la maison

Au retour à la maison, une infirmière du CLSC communiquera avec vous par téléphone pour faire un suivi et pour vous offrir du soutien pour l'allaitement au besoin. Il est important de suivre toutes les consignes de distanciation physique et d'hygiène des mains présentement en vigueur lors du retour à la maison. Cela vous aidera à bien protéger votre bébé.

Par la suite, pour répondre à vos questions ou pour vous aider à surmonter des problèmes d'allaitement, le soutien des intervenants, comme l'infirmière, le médecin ou la sage-femme, peut se faire par téléphone ou vidéoconférence. Des rendez-vous en personne seront planifiés si la situation le requiert.

Il existe de nombreuses [ressources communautaires en allaitement](#) qui offrent du soutien téléphonique. Des services privés offerts par des [consultantes en allaitement](#) sont également disponibles.

S'informer sur l'allaitement et surmonter les défis

Pour plus d'information, vous pouvez consulter l'[aide-mémoire pour les mères qui allaitent](#) ainsi que le guide *Mieux vivre*, qui contient de l'information détaillée dans la section [Difficultés d'allaitement et solutions](#).

COVID-19

Les mères et les pères qui auront un résultat positif à la COVID-19 seront accompagnés par des professionnels en santé publique. Ils recevront l'information sur les consignes d'isolement et les précautions particulières à prendre. Vous pouvez également consulter le document [Coronavirus \(COVID-19\) et allaitement - Outil d'information pour la mère atteinte de la COVID-19](#).