

Coronavirus (COVID-19)

8 mars 2021

Allaitement dans le contexte de la pandémie Outil d'information pour les parents

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le coronavirus appelé SRAS-CoV-2.

Quels sont les symptômes ?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux (récente ou aggravée), la difficulté à respirer et une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte du goût. D'autres symptômes sont possibles : fatigue, mal de gorge ou nez qui coule, par exemple. Il arrive aussi qu'une personne ne ressente aucun symptôme même si elle est infectée.

Comment se transmet l'infection respiratoire ?

Elle se transmet principalement par les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne atteinte parle, tousse ou éternue à moins de deux mètres d'une autre personne; on parle alors de contact étroit. La transmission peut également se faire par un contact direct entre les gouttelettes produites par une personne infectée et les mains portées à la bouche, au nez ou aux yeux d'une autre personne non infectée. La transmission par contact indirect (ex. : objets contaminés) est également possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Le risque qu'une mère atteinte de la COVID-19 transmette le virus à son bébé est faible lorsque des précautions sont prises.

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 le bébé à lutter contre les infections.

À quoi s'attendre pendant la pandémie

Se préparer à allaiter

Il faut préciser que les rencontres prénatales de groupe (en personne) peuvent être suspendues pendant la pandémie. Cependant, vous trouverez de l'information utile sur l'allaitement dans le guide [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#). L'édition 2021 est disponible en ligne. Deux sections, essentielles et complémentaires, visent à soutenir efficacement les parents à ce sujet : [La préparation à l'allaitement](#) et [Nourrir bébé au sein](#). Il existe aussi des vidéos de la Fondation Olo qui aident à se préparer pour l'allaitement, dont les suivants :

- [L'allaitement...pour faciliter la prise du sein;](#)
- [L'allaitement...quelques exemples de positions;](#)

- [L'allaitement... que faire si ça fait mal?](#)
- [L'allaitement... exprimer son lait, comment faire?](#)

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

Précautions d'hygiène

Avant d'allaiter votre bébé, lavez-vous les mains pendant 20 secondes.

Allaiter à la naissance

Le contact peau à peau et la cohabitation entre la mère et son bébé sont recommandés pour faciliter l'allaitement. Le personnel de l'unité de naissance ou de la maison des naissances vous accompagnera. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* présente l'essentiel de l'information pour [soutenir la préparation à l'allaitement](#).

Allaiter à la maison

À votre retour à la maison, une infirmière du CLSC vous téléphonera pour faire un suivi et vous offrir du soutien, au besoin, en ce qui concerne l'allaitement.

Par la suite, si vous avez des questions ou des problèmes à ce sujet, 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 votre situation le requiert.

De nombreuses [ressources communautaires en allaitement](#) offrent elles aussi du soutien téléphonique. Il existe également des services privés fournis par des [consultantes en allaitement](#).

Par ailleurs, il est important de suivre les consignes de la santé publique, en vigueur au moment de votre retour à la maison.

S'informer sur l'allaitement et surmonter les défis

Pour plus d'information sur l'allaitement, vous pouvez consulter l'[Aide-mémoire pour les mères qui allaitent](#) et le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, plus particulièrement 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 de la santé publique. Ils recevront alors l'information sur les consignes d'isolement et les précautions particulières à prendre.

D'autres renseignements se trouvent dans le document [Allaitement, dans le contexte de la pandémie lorsque la mère est atteinte de COVID-19 - Outil d'information pour les parents](#).