

Coronavirus (COVID-19)

Coronavirus (COVID-19) et allaitement Outil d'information pour la mère atteinte de la COVID-19

21 avril 2020

Vous êtes atteinte de la COVID-19 et souhaitez allaiter votre bébé? Voici des informations sur la pratique de l'allaitement adaptées à votre situation.

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. Une mère atteinte de la COVID-19 peut transmettre le virus à son bébé en étant en contact avec lui. Toutefois, le risque est faible lorsque des précautions sont mises en place.

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. Lorsque les mesures de précaution recommandées sont mises en place, l'allaitement présente plus de bénéfices que de risques.

Se préparer à l'allaitement

Pour les informations générales, consultez le document [Allaitement en contexte de pandémie – Outil d'information pour les parents.](#)

Allaiter au lieu de naissance

À la naissance, si votre état de santé et celle de votre bébé le permettent, il sera possible d'avoir votre bébé en peau à peau, en respectant ces conditions :

- lavage des mains rigoureux avant de prendre votre bébé;
- port du masque en tout temps lors du peau-à-peau.

Vous pouvez allaiter votre bébé en vous lavant les mains avant et après la période d'allaitement et en portant un masque pendant l'allaitement. Il est également recommandé de laver ses seins avec de l'eau tiède et un savon doux avant l'allaitement. Des mesures particulières seront en place à l'hôpital après l'accouchement pour bien protéger votre bébé, par exemple il sera placé plus loin dans la chambre entre les allaitements.

Au retour à la maison, votre CLSC va prendre contact avec vous par téléphone pour s'informer de votre allaitement et vous soutenir. Si la situation le requiert, un soutien pourrait vous être offert en personne.

Allaiter à la maison

Si vous êtes à la maison quand vous recevez votre diagnostic de COVID-19, un intervenant de santé publique vous contactera et vous donnera des conseils pour éviter de donner la maladie aux personnes avec qui vous habitez, incluant votre bébé allaité. L'allaitement demeure possible si vous êtes atteinte de la COVID-19, en appliquant certaines précautions.

Si cela est possible, demandez que ce soit une personne en santé déjà présente dans la maison qui s'occupe de votre bébé entre les périodes d'allaitement. Vous pouvez exprimer votre lait et demander à cette personne de le donner au bébé, ceci seulement pendant la période où vous pouvez infecter d'autres personnes.

Vous pouvez aussi allaiter au sein en prenant les mesures de précautions suivantes :

- vous laver les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes avant l'allaitement;
- nettoyer vos seins à l'eau tiède et au savon avant l'allaitement (assurez-vous de bien rincer);
- mettre un masque pendant l'allaitement

Après l'allaitement, vous devez retirer le masque en premier et le jeter dans une poubelle avec sac fermé. Ensuite, lavez-vous les mains de nouveau.

S'il n'est pas possible pour vous de prendre ces mesures, il serait prudent d'exprimer votre lait à cette occasion. Aussi, si vous êtes dans l'incapacité de donner le sein à votre bébé en raison de la sévérité de vos symptômes, une autre personne en santé peut lui offrir votre lait exprimé.

Vous pouvez contacter le CLSC si vous avez des questions ou avez besoin de conseils.

Entretien du tire-lait

Si vous souhaitez exprimer votre lait, procédez à un lavage de mains rigoureux (eau tiède et savon pendant au moins 20 secondes) avant de débiter. Après usage du tire-lait, toutes les composantes doivent être :

- démontées et rincées à l'eau froide;
- lavées avec du savon à l'eau chaude;
- rincées à l'eau chaude ou tiède;
- égouttées, recouvertes d'un linge propre.

Lavez de nouveau vos mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.

Surmonter les défis

Pour des ressources d'aide, consultez le document [Allaitement en contexte de pandémie – Outil d'information pour les parents](#).