

7 avril 2021

GUIDE

GROSSESSE ET ARRIVÉE DE BÉBÉ EN TEMPS DE COVID-19



Une publication du CHU Sainte-Justine, du CHU de Québec–Université Laval, du CIUSSS de l’Estrie – CHUS, du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal, du CIUSSS de l’Ouest-de-l’Île-de-Montréal et du Centre universitaire de santé McGill.

Rédaction

Marie-Line Bénard Cyr, CHU Sainte-Justine
Mylène Cléroux-Perrault, CHU Sainte-Justine
Valérie Samson, CHU Sainte-Justine

Collaboration à la rédaction

Dre Annie Ouellet, CIUSSS de l’Estrie – CHUS
Dre Chantale Vachon-Marceau, CHU de Québec–Université Laval
Dre Gabrielle Cassir, CIUSSS de l’Ouest-de-l’Île-de-Montréal
Dre Isabelle Boucoiran, CHU Sainte-Justine
Dre Judith Meloche, CHU Sainte-Justine
Dre Karen Wou, Centre universitaire de santé McGill
Dre Lucie Morin, CHU Sainte-Justine
Dre Marie-Eve Roy-Lacroix, CIUSSS de l’Estrie – CHUS
Nathalie Audy, CHU Sainte-Justine
Nathalie Scott, CIUSSS de l’Estrie – CHUS
Dre Roberta Shear, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal
Sophie Perreault, CIUSSS de l’Estrie – CHUS
Dre Suzanne Demers, CHU de Québec–Université Laval

Révision

Anne-Julie Ouellet, CHU Sainte-Justine
Dre Caroline Quach-Thanh, CHU Sainte-Justine

Coordination

Marie-Line Bénard Cyr, CHU Sainte-Justine
Mylène Cléroux-Perrault, CHU Sainte-Justine

Direction artistique

Evi Jane Kay Molloy, CHU Sainte-Justine

Toute reproduction partielle ou totale de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

Bien que le féminin (ou le masculin à certaines occasions) soit utilisé tout au long du texte, les conseils évoqués sont applicables à tous les futurs parents.

** Dernière mise à jour : avril 2021*

TABLE DES MATIÈRES

- 5 **COUP D'ŒIL SUR LA SITUATION**
- 7 **COVID-19 ET FAMILLE**
 - La COVID-19 chez les enfants
 - La garderie et l'école
- 8 Conjoint ou conjointe qui travaille dans un milieu à risque
Quoi faire en cas de symptômes?
- 9 **GROSSESSE**
 - Se protéger de la COVID-19 pendant sa grossesse
 - Milieu de travail de la femme enceinte
- 10 **ACCOUCHEMENT**
 - Accompagnement pendant l'accouchement
 - Dépistage de la COVID-19
- 11 Port du masque
- Plan de naissance
- 12 Visites après l'accouchement
- 13 **BÉBÉ EST ARRIVÉ**
 - Suivi postnatal
 - Conseils généraux pour protéger bébé
- 14 Visites à la maison
- 15 **ALLAITEMENT**
- 16 **SECTION COVID-19**
 - Vivre avec la COVID-19 pendant sa grossesse
 - 17 Vivre avec la COVID-19 pendant son accouchement
 - 18 Vivre avec la COVID-19 après son accouchement
 - Allaitement
 - 19 Conjoint ou conjointe, fratrie ou proches atteints de la COVID-19
- 20 **VEILLER À SON MIEUX-ÊTRE PENDANT ET APRÈS SA GROSSESSE**
 - Moyens pour y parvenir
 - 21 Prendre soin de soi, un jour à la fois
 - 22 Explorer la gestion du stress et les passe-temps
 - Être dans le moment présent
 - 23 Rester connectée
 - Être bienveillante envers soi-même
 - limiter son exposition aux nouvelles
- 24 **MATERNITÉ ET SANTÉ MENTALE**
 - Baby blues* ou cafard du post-partum
 - 25 Quand le *blues* se poursuit...
 - Quelques trucs pour souffler malgré les mesures qui limitent les contacts
- 26 **RESSOURCES**
 - Ressources pour vous soutenir pendant et après votre grossesse
 - Ressources générales
 - Soutien supplémentaire
- 27 Information supplémentaire



La grossesse et tout ce qui entoure l'arrivée d'un bébé sont à la fois extraordinaires et angoissants. En temps de pandémie, devant l'inconnu et avec le contexte social inédit engendré par la COVID-19, le stress est souvent décuplé. Il est donc normal de se poser des questions, de vivre des inquiétudes par rapport à notre sécurité et d'avoir des craintes additionnelles en lien avec cette situation sans précédent.

Ce guide présente à la fois un portrait de la situation avec des données scientifiques et se veut un outil de référence pour les femmes enceintes, les nouveaux parents et leur entourage. Il couvre la grossesse, l'accouchement et la période postnatale en temps de COVID-19, pour que ces moments soient surtout remplis de bonheur.

COUP D'ŒIL SUR LA SITUATION

Les données recueillies depuis le début de l'année 2020 partout dans le monde sont assez encourageantes pour les femmes enceintes et les nouveau-nés :



Les cas de transmission du virus de la mère au bébé durant la grossesse sont très rares dans le monde;



La COVID-19 ne semble pas causer de malformation chez le fœtus;



La majorité des femmes enceintes infectées sont peu ou pas malades, et très peu de femmes enceintes sont hospitalisées à cause de la COVID-19;



Très peu de nouveau-nés sont atteints par le virus.

COUP D'ŒIL SUR LA SITUATION (SUITE)

En parallèle :



Après l'âge de 35 ans ou quand d'autres facteurs de risque sont présents, comme l'hypertension chronique ou le diabète préexistant à la grossesse, certaines femmes enceintes infectées peuvent présenter des pneumonies sévères.



Le risque d'hospitalisation aux soins intensifs des femmes enceintes infectées, en particulier au 2^e et au 3^e trimestre, est supérieur à celui des femmes du même âge qui ne sont pas enceintes, mais demeure inférieur à celui des femmes enceintes infectées par le coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS-CoV) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).



La COVID-19 pose un certain risque d'**accouchement prématuré**, mais ce risque est moins grand que dans le cas des autres virus de la même famille.

Il demeure important de se protéger de la COVID-19 en suivant les règles sanitaires dictées pour la population en général.

COVID-19 ET FAMILLE

LA COVID-19 CHEZ LES ENFANTS

La COVID-19 semble poser beaucoup moins de risques chez les enfants que chez les adultes. En effet, les nourrissons et les enfants sont peu touchés par le virus. Lorsqu'ils le sont, ils développent peu de complications et le cas échéant, elles sont généralement peu sévères.

Contrairement à l'influenza, les jeunes enfants (0-9 ans) qui présentent moins de symptômes de la COVID-19 semblent moins contagieux que les adultes et ne sont pas reconnus comme étant des grands vecteurs de transmission.

LA GARDERIE ET L'ÉCOLE

Bien que les enfants d'âge préscolaire ne soient pas de grands vecteurs de transmission de la COVID-19, le choix de les envoyer dans un milieu de garde peut être complexe pendant la grossesse et lorsque bébé est de retour à la maison.

Il n'existe malheureusement pas de réponse unique à ce questionnement. Comme aucune solution n'est « sans risque », l'analyse de la situation et les prises de décision peuvent être source d'anxiété, voire d'un sentiment d'impuissance ou de culpabilité.

Afin de prendre une décision qui tient compte de votre santé globale (santé mentale et physique), il est important de garder en tête quels sont vos besoins, d'être à l'écoute de vos émotions et de faire preuve de compassion envers vous-même. N'oubliez pas que les données probantes sont claires à l'effet que les enfants et les adultes de moins de 40 ans n'ont que de très faibles risques d'être affectés par des formes sévères de la COVID-19. N'hésitez pas à solliciter l'avis de votre professionnel de la santé si un membre de votre famille vit avec une condition de santé particulière.

L'aide que vous pourriez obtenir en faisant appel à votre entourage ou à des services de garde pourrait minimiser la sensation momentanée de se sentir dépassé par les événements et vous permettre d'obtenir ce repos si important pour les parents après la naissance d'un bébé. La fratrie aura elle aussi besoin de moments privilégiés avec les parents et de routines, car elle vit de grands changements sur le plan de l'organisation familiale.

Il est important de ne pas négliger ces éléments, car la grossesse et la période post-partum sont des périodes de la vie qui augmentent la vulnérabilité aux problèmes de santé mentale. Ainsi, un milieu familial harmonieux favorisera l'adaptation de tous.

Lorsque vos enfants plus vieux fréquentent la garderie ou l'école, il est important de :

- Suivre les mesures sanitaires de base, à la maison comme à l'extérieur;
- Suivre les règles mises en place par l'école ou la garderie;
- Surveiller avec vigilance l'apparition de symptômes associés à la COVID-19.

CONJOINT OU CONJOINTE QUI TRAVAILLE DANS UN MILIEU À RISQUE

Lorsque votre conjoint ou conjointe travaille dans un milieu à risque, il est essentiel qu'il ou qu'elle applique toutes les mesures de prévention recommandées par la santé publique dans son milieu de travail.



QUOI FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES?

Si un membre de votre famille a un ou plusieurs symptômes associés à la COVID-19 ou s'il a été en contact étroit avec une personne qui a contracté la COVID-19, il est important de :

1



Visiter le site [Web.covid19.quebec.ca](https://web.covid19.quebec.ca) ou de composer le 1 877 644-4545 afin d'évaluer vos symptômes pour valider si vous devez avoir un rendez-vous de dépistage;

2



Rester à la maison jusqu'au résultat du test;

3



Aviser l'école, la garderie et le milieu de travail;

4



Si la personne concernée est un parent, mettre un masque et s'isoler des autres membres de la famille, le plus possible;

5



Contactez votre clinique pour changer la date de votre rendez-vous de suivi de grossesse, d'échographie, etc;

6



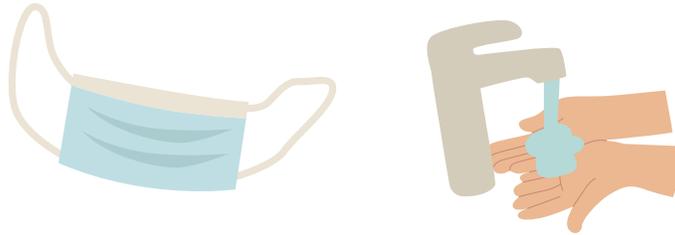
Respecter les mesures prescrites par la santé publique en fonction de votre situation.

GROSSESSE

SE PROTÉGER DE LA COVID-19 PENDANT SA GROSSESSE

Afin de bien se protéger face au virus, le gouvernement du Québec invite les femmes enceintes à appliquer les [mêmes consignes sanitaires que le reste de la population](#), dont le **lavage des mains** et le **port du masque** dans les lieux publics.

Chaque grossesse est différente et requiert des suivis avec un professionnel de la santé. Dans le contexte actuel, ces suivis sont maintenus. Toutefois, selon la situation de chaque femme, le professionnel de la santé pourrait choisir de tenir certains rendez-vous en téléconsultation plutôt qu'en personne. Par ailleurs, n'hésitez pas à discuter de votre situation au travail avec lui.



MILIEU DE TRAVAIL DE LA FEMME ENCEINTE

Lors de leur grossesse, les femmes enceintes du Québec peuvent se prévaloir du programme [Pour une maternité sans danger](#) de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). Des recommandations spécifiques au contexte de la COVID-19 ont été émises afin de bien comprendre les critères d'admissibilité, de l'affectation, du retrait préventif du travail et des recours possibles.

Les femmes enceintes sont invitées à discuter de leur situation au travail avec leur médecin traitant afin de faire des choix judicieux pour leur santé et celle de l'enfant qu'elles portent.



ACCOUCHEMENT

L'accouchement en période de COVID-19 se déroule de la même manière qu'en temps normal, en suivant les mêmes pratiques de soins. Toutefois, le nombre de personnes accompagnantes et les visites postnatales diffèrent.

ACCOMPAGNEMENT PENDANT L'ACCOUCHEMENT

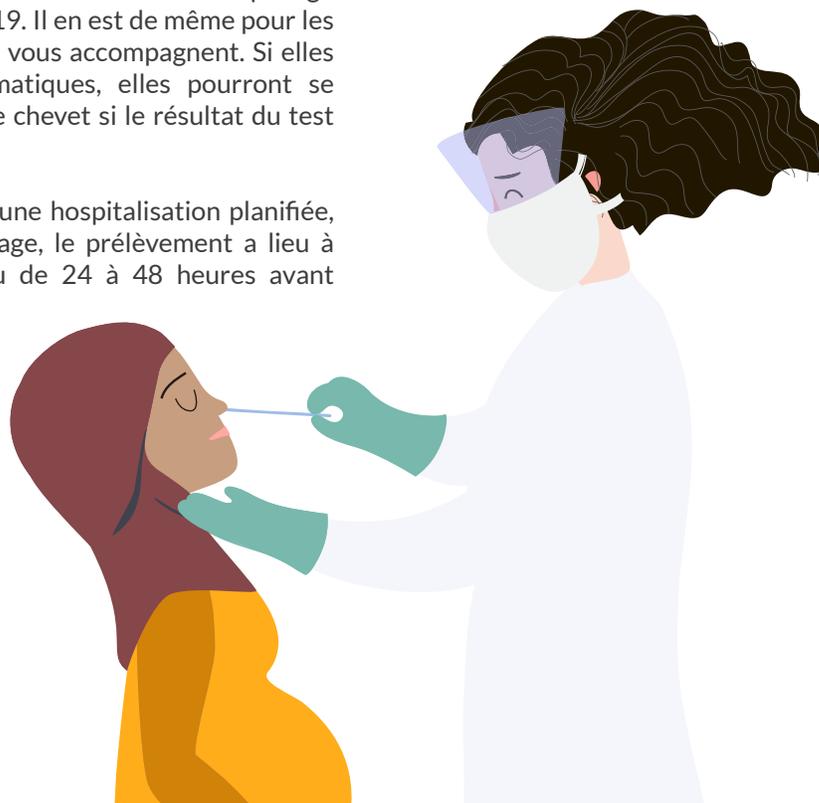
Selon les [directives du gouvernement](#) :

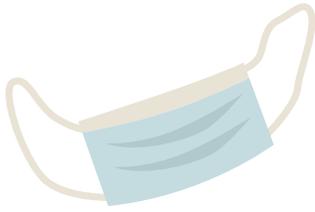
- Au moment de l'accouchement, les femmes enceintes peuvent être accompagnées d'une personne significative;
- Certaines mesures particulières s'appliquent pour diminuer les risques de contagion **en fonction des paliers d'alerte de la santé publique**, notamment le droit ou non d'être accompagnées d'une deuxième personne. Il est également à noter que le nombre de personnes présentes peut différer en fonction de la grandeur des lieux physiques où l'accouchement a lieu.

DÉPISTAGE DE LA COVID-19

À votre arrivée à l'hôpital, vous pourriez être appelée à subir un test de dépistage de la COVID-19. Il en est de même pour les personnes qui vous accompagnent. Si elles sont symptomatiques, elles pourront se rendre à votre chevet si le résultat du test est négatif.

Dans le cas d'une hospitalisation planifiée, s'il y a dépistage, le prélèvement a lieu à l'admission ou de 24 à 48 heures avant l'admission.





PORT DU MASQUE

Pour assurer votre sécurité et celle des autres, le port du masque est obligatoire dès votre arrivée et jusqu'à votre départ de l'hôpital. En fonction de votre état de santé, du résultat de votre test de dépistage (s'il y a lieu) et du centre hospitalier dans lequel vous accouchez, vous pourriez avoir à porter un masque tout au long de votre accouchement.

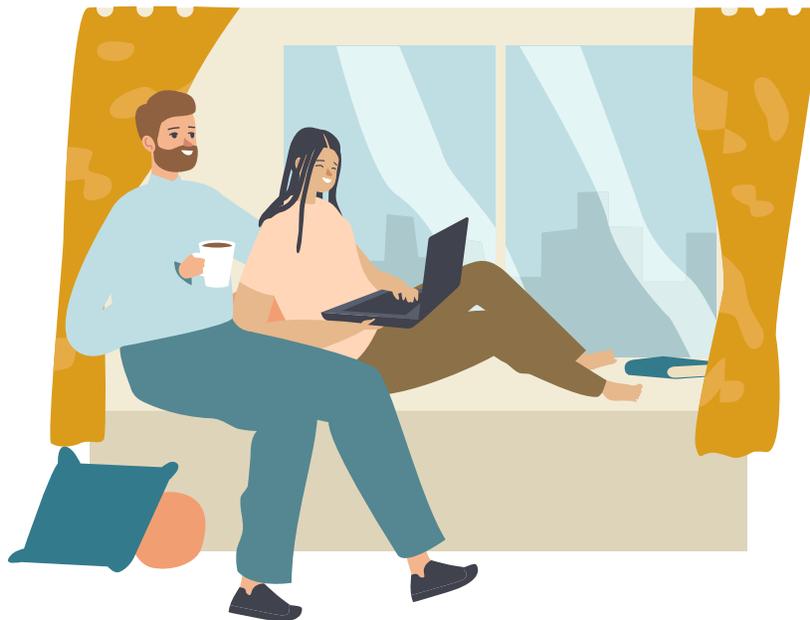
Les personnes accompagnantes doivent porter le masque en tout temps.

Les masques dont vous aurez besoin seront fournis par l'établissement et les consignes relatives à leur utilisation vous seront transmises sur place.

PLAN DE NAISSANCE

Comme le professionnel qui effectue votre suivi de grossesse vous le dira, il peut être utile de préparer un plan de naissance. Ce plan précise vos souhaits pour le déroulement de votre accouchement, et, dans le contexte actuel, prendra en compte les mesures sanitaires en place. Ainsi, le moment venu, vos enlignements, réalistes, seront déjà établis et pourront être suivis en fonction des circonstances.

Vous pouvez discuter avec lui pour planifier un accouchement qui tient compte à la fois de vos besoins, de vos volontés et des réalités de votre milieu.



VISITES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

De façon générale, une seule et même personne significative peut être présente pendant le séjour postnatal, si elle ne présente pas de risque d'infection.

Malheureusement, en raison de la situation actuelle, la visite des enfants et des autres membres de la famille n'est pas possible. N'hésitez pas à utiliser des méthodes virtuelles afin de rester en contact avec les gens qui vous sont chers et de leur présenter votre bébé.



BÉBÉ EST ARRIVÉ

Ça y est ! Bébé est né et c'est maintenant le temps de retourner à la maison avec lui.



SUIVI POSTNATAL

Le **suivi postnatal à domicile** offert par le réseau de la santé (CLSC) est maintenu. Les parents devraient recevoir un appel de 24 à 48 heures après la sortie du lieu de naissance.

Des **visites à domicile ou en clinique** sont aussi offertes, dans le respect des consignes de prévention. Dans le cas d'une naissance avec une sage-femme, c'est elle qui fait le suivi à domicile.

Ces visites permettent d'évaluer l'état de santé de la mère et du bébé, ainsi que de répondre aux questions des parents pour faciliter l'adaptation avec leur nouveau-né.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR PROTÉGER BÉBÉ

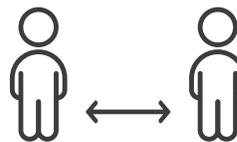
De façon générale, les précautions à prendre au retour à la maison avec bébé sont les mesures d'hygiène de base, dont :



Laver fréquemment ses mains;



Tousser dans son coude;



Conserver une distance de deux mètres, sauf pour les soins du bébé, et porter un masque lorsqu'on présente des symptômes de la COVID-19.

Si vous êtes en isolement, il importe de suivre les recommandations que l'on vous fournit.

Consultez rapidement votre médecin ou amenez votre enfant à l'urgence s'il a moins de 3 mois et qu'il fait de la fièvre ou que son état vous inquiète.

VISITES À LA MAISON

Le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande aux familles avec un nouveau-né de ne pas recevoir de visiteurs, à moins que ceux-ci viennent pour offrir du soutien. Ces personnes ne doivent pas présenter de symptômes de la COVID-19, ni avoir été en contact avec une personne ayant des symptômes ressemblant à ceux de la COVID-19 ou être en attente d'un résultat à la suite d'un dépistage pour la COVID-19. L'hygiène des mains et le port du masque sont alors de mise.

Dans tous les cas, comme parents, vous avez le droit d'établir des limites. L'important est d'être à l'aise avec les balises instaurées, par exemple :

- Ne pas toucher au bébé (ou à un autre enfant de la fratrie) sans avoir lavé ses mains;
- Porter un masque;
- Éviter les bisous;
- Etc.

L'essentiel pour un bébé dans ses premiers mois de vie est la proximité avec son parent. Les contacts avec les autres membres de la famille peuvent s'ajouter tranquillement.



N'hésitez pas à utiliser des méthodes virtuelles afin de rester en contact avec les gens qui vous sont chers.

ALLAITEMENT

Les femmes qui désirent allaiter leur enfant sont toujours encouragées à le faire. Une maman qui n'est pas atteinte de la COVID-19 peut allaiter comme elle le ferait à l'habitude. À ce sujet, le ministère de la Santé et des Services sociaux a préparé un [Outil d'information pour les parents – Allaitement en contexte de pandémie](#).

En fonction des connaissances actuelles, être infectée à la COVID-19 ne constitue pas une contre-indication à l'allaitement et au peau-à-peau. Nous vous invitons à consulter la section « Vivre avec la COVID-19 après son accouchement » de ce guide pour obtenir des conseils si telle est votre situation.

Souvenez-vous que peu importe la situation, l'allaitement est un apprentissage, tant pour vous que pour votre enfant. Cet apprentissage peut demander du soutien. Il existe des [ressources pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre allaitement](#).





VIVRE AVEC LA COVID-19 PENDANT SA GROSSESSE

La majorité des femmes enceintes infectées sont peu ou pas malades, et très peu de femmes enceintes sont hospitalisées à cause de la COVID-19. Celles qui présentent, ou qui ont présenté, une infection symptomatique à la COVID-19 reçoivent un suivi adapté à leur état de santé.

Lors du deuxième et du troisième trimestre de leur grossesse, les femmes enceintes sont plus à risque de développer des symptômes sévères de la COVID-19 en raison de leurs changements physiologiques importants. Ce risque concerne en particulier les femmes qui présentent une condition de vulnérabilité indépendamment de leur grossesse, comme l'hypertension, le diabète préexistant à la grossesse, un âge plus avancé, l'obésité et l'insuffisance respiratoire chronique.

Les données actuelles démontrent que la COVID-19 pose un moins grand risque d'accouchement prématuré que les autres virus de la même famille. De plus, contrairement à d'autres virus qui peuvent amener des malformations congénitales, la COVID-19 ne semble pas avoir de répercussions négatives sur le fœtus et est transmise au bébé durant la grossesse que dans de très rares cas.





VIVRE AVEC LA COVID-19 PENDANT SON ACCOUCHEMENT

Les femmes enceintes atteintes de la COVID-19 au moment de leur accouchement doivent donner naissance en milieu hospitalier pour qu'elles ou leur bébé puissent bénéficier rapidement des soins d'une équipe médicale spécialisée si une problématique survenait. Dans les centres hospitaliers régionaux, il est possible que les mères positives à la COVID-19 soient dirigées vers un centre hospitalier désigné.



Pendant le travail et l'accouchement, les femmes atteintes de la COVID-19 peuvent être accompagnées d'une personne significative qui ne présente pas de symptômes de la COVID-19 et qui n'a pas reçu un résultat positif de dépistage pour la COVID-19 récemment.

Le déroulement de l'accouchement pourrait être différent, afin d'éviter les risques de transmission du virus. Entre autres, le personnel soignant devra être vêtu de façon à se protéger du virus. La patiente et la personne qui l'accompagne devront aussi rester isolées à leur chambre tout au long de leur séjour. Des consignes précises propres au centre hospitalier où a lieu l'accouchement seront données aux femmes enceintes et à la personne accompagnante par le personnel soignant.



VIVRE AVEC LA COVID-19 APRÈS SON ACCOUCHEMENT

À la suite de l'accouchement, si la mère et son bébé ne requièrent pas de soins additionnels, le contact peau à peau et la cohabitation sont permis. Une mère positive doit toutefois porter un masque de procédure et respecter la distanciation de deux mètres (sauf pour les soins au nouveau-né) en présence d'autres personnes, y compris son nouveau-né, et ce, jusqu'à la fin de sa période d'isolement.

ALLAITEMENT

Le virus n'est pas présent dans le lait maternel. Même avec un diagnostic de COVID-19, les recommandations des instances gouvernementales et de la santé publique sont de [poursuivre l'allaitement et le peau-à-peau](#), en ajoutant simplement quelques précautions à votre routine :

- Se laver les mains avant de prendre votre bébé ou de l'allaiter ;
- Porter un masque de procédure.

Les bénéfices de l'allaitement surpassent les risques de transmission du virus au bébé. Le ministère de la Santé et des Services sociaux a préparé à ce sujet un [Outil d'information pour la mère atteinte de la COVID-19 – Coronavirus \(COVID-19\) et allaitement](#).





CONJOINT OU CONJOINTE, FRATRIE OU PROCHES ATTEINTS DE LA COVID-19

Si vos enfants, votre conjoint ou conjointe ou une personne qui vit avec vous ressent des symptômes de la COVID-19, est en attente d'un résultat ou est atteint du virus, il est crucial de mettre certaines mesures en place.

Le **lavage des mains** de toute la maisonnée, la **distanciation physique** avec les autres membres de la famille (salle de bain séparée si possible, repas à distance, etc.), l'**isolement préventif de toute la famille**, le **port du masque** de procédure chez l'adulte infecté et la **surveillance des symptômes** chez les autres membres de la famille sont importants.

La personne qui a un résultat de test positif pour la COVID-19 et sa bulle familiale doivent demeurer à la maison jusqu'à l'appel de la santé publique qui donnera les directives propres à leur situation. Si vous êtes un contact d'une personne testée positive, vous pouvez vous faire dépister idéalement de quatre à cinq jours après le contact. Si le contact était significatif, il serait prudent de s'isoler dans l'attente du résultat du test.

Allez voir la section du site Web du CHU Sainte-Justine pour plus d'information : chusj.org/FAQcovid19



**Si l'état de votre bébé vous inquiète,
n'hésitez pas à consulter
un professionnel de la santé.**

VEILLER À SON MIEUX-ÊTRE PENDANT ET APRÈS SA GROSSESSE

MOYENS POUR Y PARVENIR

La grossesse et la venue d'un enfant sont des moments importants et marquants. Il est possible que le contexte actuel vous fasse ressentir certaines émotions telles que la peur, l'anxiété ou du stress. Il se peut également que vous ressentiez des sentiments d'injustice, un manque de contrôle et diverses émotions comme la colère ou la tristesse. Cette situation hors du commun est probablement très différente de ce que vous espériez vivre durant votre grossesse ou votre congé de maternité.

Il est essentiel de veiller à votre mieux-être pour votre propre santé et celle de votre bébé. Voici quelques moyens d'y parvenir :

- Prendre soin de vous au quotidien, avec compassion et bienveillance
- Pouvoir compter sur un soutien émotif, sans peur d'être jugée
- Identifier des méthodes pour gérer votre stress
- Avoir des passe-temps
- Être dans le moment présent
- Maintenir vos relations avec vos proches
- Limiter votre exposition aux nouvelles négatives
- Demander de l'aide si vous en avez besoin



PRENDRE SOIN DE SOI, UN JOUR À LA FOIS



Après l'accouchement, il est important de prendre soin de soi. Après ces mois de grossesse et avoir donné naissance, il est maintenant nécessaire de récupérer et de vous reposer. Un manque de sommeil peut entraîner de l'inconfort physique, qui peut aller jusqu'à de l'épuisement.

Profitez des périodes de sommeil de votre tout-petit pour vous reposer également. Vous serez plus en forme pour en prendre soin et répondre à ses besoins.

Il est également important de bien s'hydrater et de bien s'alimenter durant cette période de récupération. Les collations nutritives sont importantes : il ne faut pas les négliger.

Bien qu'il soit recommandé de garder une certaine routine afin de garder le moral en période de distanciation physique, il peut être difficile d'avoir une telle routine avec un bébé naissant. Prenez le temps d'apprendre à faire connaissance avec votre bébé dans la douceur de votre logis. Il n'est pas nécessaire de vous imposer quoi que ce soit de plus.



EXPLORER LA GESTION DU STRESS ET LES PASSE-TEMPS

Différentes méthodes peuvent vous aider à gérer votre stress. Les méthodes que vous avez déjà utilisées dans le passé afin de traverser des difficultés vous seront certainement utiles.

Il est aussi possible pour vous d'essayer de nouveaux exercices de relaxation comme la méditation pleine conscience (des applications peuvent vous guider). Toutefois, la relaxation ne convient pas à toutes.

Prendre soin de soi-même se fait aussi par la pratique d'activités ou la contemplation. L'art, l'écoute de musique ou de baladodiffusions peuvent aussi être d'excellents moyens pour relaxer.



ÊTRE DANS LE MOMENT PRÉSENT

Il est conseillé de faire une chose à la fois et de ramener doucement son attention sur ce que la situation exige à cet instant. Il est normal que des sentiments et des émotions surgissent. Il est possible de nommer ces émotions sans les juger.

Nommer une émotion ou une pensée qui génère de l'anxiété peut en fait aider à diminuer un état d'inconfort psychologique. Pour vous sentir mieux, nous vous recommandons de trouver des points d'ancrage, comme la respiration.

De tout temps, la respiration a été utilisée pour favoriser le bien-être. Ainsi, ramener son attention vers sa respiration et simplement suivre cette dernière est une technique dont l'efficacité est démontrée pour rester dans le moment présent.



RESTER CONNECTÉE

Avoir un bébé est un grand événement tant pour vous que pour ceux qui vous entourent. Les mesures de distanciation physique limitent les rencontres avec vos parents et vos amis durant cette période si importante de votre vie.

Des ajustements sont nécessaires de part et d'autre afin de recevoir le soutien concret dont vous avez besoin en ce moment. Dans ces circonstances, il est normal de ressentir un certain sentiment de solitude ou même de la colère. Il est également important de bénéficier d'un soutien émotionnel après la naissance de bébé.

Ainsi, malgré le contexte, il est important de maintenir des contacts fréquents avec vos proches. Plusieurs moyens technologiques peuvent vous permettre d'y arriver.



ÊTRE BIENVEILLANTE ENVERS SOI-MÊME

Soyez attentive aux émotions que vous vivez et n'hésitez pas à les partager avec une personne en qui vous avez confiance. Ne visez pas la perfection dans cette nouvelle étape. Mettez sur vos forces, posez vos limites et faites des choix qui concilient votre mieux-être et celui de votre famille.

LIMITER SON EXPOSITION AUX NOUVELLES

Bien qu'il soit important de rester informée, une surexposition importante aux nouvelles sensationnalistes peut augmenter le stress. Limitez le temps d'exposition aux nouvelles et renseignez-vous auprès de sources d'information fiables (gouvernement du Canada, Organisation mondiale de la santé, gouvernement du Québec, etc.).

Par ailleurs, il se peut que certaines personnes de votre entourage parlent continuellement de la situation actuelle. Si ces discussions au sujet de la pandémie sont source d'anxiété pour vous, il est possible de demander à votre entourage de les limiter.

MATERNITÉ ET SANTÉ MENTALE

Même en temps normal, la grossesse et la période post-partum entraînent chez la femme beaucoup de changements sur le plan physique, psychologique et social. Tous ces changements rendent les femmes plus vulnérables aux problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété.



BABY BLUES OU CAFARD DU POST-PARTUM

À la suite de l'accouchement, les hormones de grossesse chutent brusquement. De plus, la fatigue et le manque de sommeil associés à cette nouvelle réalité peuvent occasionner certaines difficultés. Les jours et les semaines qui suivent la naissance de votre enfant peuvent être épuisants.

Vous pouvez passer du rire aux larmes en quelques instants sans trop comprendre pourquoi. Vous pouvez vous sentir déprimée, avoir des sautes d'humeur ou avoir l'impression d'être dépassée par les événements.

Il s'agit d'un processus tout à fait normal, mais qui peut vous surprendre par les variations de l'humeur qu'il entraîne. Cet épisode de déprime est temporaire. Il survient dans les jours suivant la naissance et peut durer de quelques jours à deux semaines.

QUAND LE *BLUES* SE POURSUIT...

Si cette déprime passagère dure plus de deux semaines, que vous vous sentez de moins en moins bien, plus triste et plus irritable, il est possible qu'il s'agisse plutôt d'une dépression postnatale.

Vous n'êtes pas seule. Près d'une mère sur quatre ayant accouché récemment a déclaré avoir eu des sentiments correspondant à une dépression post-partum. La dépression postnatale est fréquente, elle peut apparaître deux semaines à un an après la naissance et elle touche jusqu'à une femme sur cinq.

Les symptômes de la dépression postnatale peuvent varier d'une femme à l'autre. Parmi ces symptômes, on retrouve :

- Humeur triste et/ou irritable
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités que vous aimiez
- Diminution ou augmentation de l'appétit
- Insomnie ou augmentation du besoin de sommeil
- Fatigue marquée, perte d'énergie, sentiment d'être dépassée
- Dévalorisation ou culpabilité excessives (sentiment d'être une mauvaise mère, difficulté à s'attacher à son enfant)
- Pensées de mort récurrentes, idées suicidaires

En plus d'être souffrante pour la nouvelle maman, la dépression postnatale peut avoir des conséquences sur l'enfant et le couple. C'est donc pour cette raison qu'il est important de ne pas hésiter à demander de l'aide. Il n'y a pas de honte à avoir, cela peut arriver à n'importe qui. Heureusement, la dépression se traite.

Si vous n'allez pas bien, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé.

La présence de votre conjoint ou conjointe ou d'un proche aidant peut aussi vous apporter un soutien précieux après l'accouchement et peut vous être essentielle notamment si vous pensez vivre un *baby blues* ou une dépression.

Quelques trucs pour souffler malgré les mesures qui limitent les contacts

- Recevoir un soutien à distance : parler à sa famille et ses amis par téléphone, par texto, par l'entremise d'applications comme FaceTime et Skype, etc.
- Prendre du temps pour soi
- Faire des activités agréables ; aller à l'extérieur
- Demander de l'aide à vos proches qui n'habitent pas avec vous pour les activités qui ne nécessitent pas de contacts : préparation des repas, promenade du chien, etc.
- Faire faire ses courses par des proches : épicerie, pharmacie, etc.

RESSOURCES

RESSOURCES POUR VOUS SOUTENIR PENDANT ET APRÈS VOTRE GROSSESSE

RESSOURCES GÉNÉRALES

Afin d'offrir un soutien aux femmes et aux personnes qui les accompagnent tout au long de la grossesse et de la période postnatale, de façon générale, les ressources suivantes peuvent être utiles :

- [Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#);
- Centres de ressources périnatales du Québec;
- Maisons de la famille;
- Organismes en périnatalité;
- Ressources communautaires en allaitement;
- [Institut national de santé publique du Québec](#).

Avec la pandémie, plusieurs organismes offrent des services alternatifs, comme des capsules d'informations ou des ateliers en diffusion sur internet, afin de se préparer à l'accouchement.

SOUTIEN SUPPLÉMENTAIRE

La situation actuelle est exceptionnelle. Il est peut-être difficile pour vous de penser à autre chose que la COVID-19 ou il se peut que vous vous isoliez plus que nécessaire. Le lot d'émotions et de stress que la pandémie génère peut faire en sorte que vous ayez besoin d'un soutien supplémentaire. Il n'y a absolument aucune honte à cela.

Dans ce cas, vous pouvez :

- Parler de vos émotions et de ce que vous vivez avec votre conjoint ou conjointe ou une personne significative;
- En discuter avec votre professionnel de la santé (la téléconsultation permet à certains professionnels de faire des consultations à distance);
- Communiquer avec la ligne Info-Santé et Info-Social, en composant le 811;
- Communiquer avec l'accueil psychosocial de votre CISSS ou de votre CIUSSS;
- Entrer en contact avec des organismes d'aide qui sont là pour vous — la ligne téléphonique 211 (www.qc.211.ca) est une source d'information pertinente pour connaître les organismes de votre région ou quartier.

Si vous êtes en situation d'urgence, communiquez avec le 911.



INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

Le professionnel de la santé ou la sage-femme qui effectue votre suivi de grossesse peut répondre à vos questions. Le personnel du milieu hospitalier ou de la maison de naissance peut également vous aiguiller. Le personnel en périnatalité du CLSC est également disponible pour répondre à vos inquiétudes, par téléphone ou lors de la visite à domicile.

Les ressources suivantes sont aussi utiles pour de l'information supplémentaire :

- CHU Sainte-Justine : chusj.org
- CHU de Québec–Université Laval : [accouchement](#)
- CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal : [Grossesse, accouchement et nouveau-né](#) et [Centre familial des naissances de l'Hôpital Général Juif](#)
- CIUSSS de l'Estrie – CHUS : [Grossesse, accouchement et nouveau-né](#)
- CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal : [Grossesse et services de périnatalité](#)
- Centre universitaire de santé McGill: cusc.ca
- L'outil numérique [Aller mieux à ma façon](#) du ministère de la Santé et des Services sociaux
- Gouvernement du Québec : [Grossesse, accouchement et postnatal en contexte de pandémie – coronavirus \(COVID-19\)](#)
- Gouvernement du Québec : quebec.ca/coronavirus

Les autorités de santé publique des différentes régions sont également des sources fiables au sujet de la COVID-19.

