

## CONTEXTE

Le COVID-19 est un nouveau virus qui provoque des maladies respiratoires chez l'homme et peut se propager d'une personne à l'autre. Actuellement, la recherche sur les risques de COVID-19 pendant la grossesse est limitée. Bien qu'il n'existe aucune preuve scientifique que les femmes enceintes sont plus susceptibles de recevoir COVID-19, les changements corporels qui se produisent pendant la grossesse peuvent exposer les femmes enceintes à un risque d'infections plus élevé, y compris des infections respiratoires virales comme COVID-19.

Les femmes enceintes doivent prendre des [précautions](#) pour éviter toute exposition au virus et suivre les mêmes étapes pour protéger leur famille. Il s'agit notamment de vous laver les mains souvent avec du savon et de l'eau ou d'utiliser un gel hydroalcoolique, de couvrir la toux ou les éternuements avec votre coude et non avec vos mains, de nettoyer fréquemment les surfaces comme les comptoirs, les interrupteurs et les téléphones portables, de garder la distance sociale, de porter un masque dans public et de rester à l'écart des personnes malades.

## SI JE SUIS ATTEINTE DE COVID-19, PEUT-IL ÊTRE TRANSMIS À MON BÉBÉ?

Le COVID-19 est une nouvelle maladie et nous apprenons encore comment elle se propage. Il n'est pas clair si le COVID-19 peut être transmis à un fœtus pendant la grossesse. Parmi les cas des nourrissons nés de mères atteintes de COVID-19, aucun n'a été testé positif au virus. Dans ces cas, qui sont peu nombreux, le virus n'a pas été détecté dans le liquide amniotique ou le lait maternel. Cependant, la recherche dans ce domaine est extrêmement limitée.

## DOIS-JE GARDER MES RENDEZ-VOUS PRÉNATALS ET PÉDIATRIQUES?

Il est important de prendre des mesures pour assurer votre santé et celle de votre bébé pendant la grossesse, notamment en recevant des soins prénatals et en prenant des rendez-vous pédiatriques. Votre professionnel de santé ou votre pédiatre vous aidera à prendre des décisions concernant les soins prénatals et les visites pédiatriques. Parlez-leur de vos préoccupations liées au COVID-19 et suivez leurs conseils pour assurer votre sécurité pendant et après la grossesse. Si vous n'êtes pas à l'aise d'aller à un rendez-vous en personne, parlez à votre professionnel de santé d'autres options comme la télésanté ou des rendez-vous prénatals virtuels.

## DOIS-JE CHANGER MON PLAN DE NAISSANCE?

Si vous envisagez de modifier votre plan de naissance, discutez de vos options avec votre professionnel de santé. Les hôpitaux de Pennsylvanie continuent d'être des lieux sûrs pour l'accouchement et prennent toutes les précautions nécessaires pour protéger la santé des patients et empêcher la propagation du COVID-19. Les mesures préventives peuvent comprendre le dépistage des visiteurs et des personnes aidant à l'accouchement, nécessiter un équipement de protection individuelle et limiter les déplacements à l'hôpital. Si vous avez des questions sur les politiques spécifiques mises en œuvre dans votre hôpital d'accouchement, contactez votre professionnel de santé. D'autres options d'accouchement, comme l'accouchement à domicile, peuvent poser des risques pour la santé et la sécurité de la mère biologique et du nourrisson, il est donc important de discuter de ces options avec un professionnel de santé avant de prendre une décision.

## QUELLES RESSOURCES SONT DISPONIBLES POUR LES FEMMES ENCEINTES?

La gestion du stress et de l'anxiété et le maintien de la santé mentale pendant et après la grossesse peuvent être difficiles, surtout pendant cette période. En plus des recommandations habituelles comme une alimentation saine, l'exercice sportive et le sommeil, assurez-vous de rester en contact avec vos amis et votre famille, par téléphone ou en ligne; prenez des pauses dans les actualités et les réseaux sociaux liés au COVID-19; et parlez à votre professionnel de santé si vous vous sentez triste ou anxieux.

- Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide, envoyez **PA au 741-741** pour être mis en contact avec un conseiller de crise 24/7 ou appelez le **1-855-284-2494** pour joindre le Service d'Assistance en Santé Mentale du Ministère des Services Sociaux.
- Pour un soutien en cas de dépression post-partum, **appelez le 1-800-944-4773** ou **envoyez un SMS au 503-894-9453** pour communiquer avec une personne de soutien de Postpartum Support International.
- Pour plus d'informations et de ressources sur la grossesse, visitez notre [site Web](#)