

# Coronavirus (COVID-19)

9 avril 2021

## **Allaitement, dans le contexte de la pandémie, lorsque la mère est atteinte de la COVID-19** **Outil d'information pour les parents**

Vous êtes atteinte de la COVID-19 ? Il vous est recommandé de continuer à allaiter votre bébé et à en prendre soin. Les contacts physiques, la proximité et l'allaitement aident le bébé ainsi que le jeune enfant à grandir et à se développer en santé.

Voici des informations pour allaiter votre bébé et à en prendre soin en toute sécurité, incluant lorsque vous le prenez dans vos bras, que vous changez sa couche ou lui donnez un biberon.

### **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. De plus, les enfants sont habituellement moins malades que les adultes lorsqu'ils contractent le virus.

### **Se préparer à nourrir son bébé et à en prendre soin lorsque la mère est atteinte de la COVID-19**

Lorsque vous donnez le sein, que vous êtes en contact peau à peau ou que vous prenez soin de votre bébé (à moins de deux mètres), il est important d'observer les précautions suivantes au lieu de naissance ou à la maison :

- lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes auparavant;
- portez un masque.

Si vous êtes atteinte de la COVID-19 pendant votre séjour à l'endroit où vous avez accouché et que votre état de santé ainsi que celui de votre bébé le permettent, vous pourrez rester ensemble dans la même chambre, en cohabitation.

À votre retour à la maison, votre CLSC prendra contact avec vous pour s'informer de votre situation en ce qui concerne l'allaitement et vous soutenir. Au besoin, un soutien pourrait vous être offert en personne.

Si vous êtes à la maison quand vous recevez votre diagnostic de COVID-19, vous devez demeurer seule dans une pièce de la maison le plus souvent possible pour éviter le contact avec les autres personnes non infectées. Toutefois, cela ne s'applique pas à votre bébé, qui pourra rester avec vous en tout temps dans la mesure où vous observez les précautions mentionnées ci-dessus. Un intervenant de santé publique communiquera avec vous pour vous donner des conseils adaptés à votre situation.

Si vous êtes trop malade pour allaiter ou prendre soin de votre bébé, une autre personne de la maisonnée pourrait lui donner votre lait exprimé et s'en occuper tout en observant ces mêmes précautions.

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

### **Expression du lait et entretien des biberons, des tétines et du tire-lait à la maison**

Procédez au lavage de vos mains pendant 20 secondes avant de débiter l'expression du lait ou toute manipulation de matériel, qu'il s'agisse du tire-lait ou des biberons et des tétines. Suivez les pratiques habituelles pour la [manipulation du lait maternel exprimé](#) ou la [manipulation des préparations commerciales pour nourrissons](#) et pour [nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lait](#).

Après usage du tire-lait, toutes les composantes qui peuvent être nettoyées doivent être démontées et rincées à l'eau tiède, lavées à l'eau chaude avec du savon, rincées à l'eau chaude et essuyées avec un linge propre ou une serviette en papier. Ensuite, les surfaces du tire-lait doivent être désinfectées.

**Pour obtenir de l'information générale sur l'allaitement et connaître les ressources d'aide en cas de difficulté**, consultez le document [Allaitement dans le contexte de la pandémie – Outil d'information pour les parents](#).