

AVOIR UN BÉBÉ PENDANT LA COVID-19

Félicitations aux futurs parents!

Avoir un bébé peut être une période excitante, intense ou stressante dans la vie.

Les hôpitaux et les centres de naissance de l'Ontario ont mis en place des politiques supplémentaires pour assurer votre sécurité et celle de votre bébé durant la COVID-19. Il est préférable de vous rendre à votre lieu de naissance prévu, où les prestataires de soins et vos dossiers de santé sont disponibles.

Voici quelques renseignements pour savoir à quoi vous attendre pour nourrir votre bébé dans les semaines qui suivent sa naissance. Vos prestataires de soins sont là pour vous aider à prendre votre décision en matière d'alimentation.

Les bébés ont un faible risque de naître avec la COVID-19. Ils peuvent également être infectés à tout moment par la suite par un contact étroit avec une personne infectée par le virus. Rappel : certaines personnes ne savent même pas qu'elles ont le virus, alors il faut prendre toutes les précautions habituelles auprès du bébé.

Si vous avez, ou avez peut-être la COVID-19, voici quelques conseils pour protéger votre bébé :

Lavez-vous les mains et portez toujours un masque lorsque vous nourrissez votre bébé.

Éternuez ou tousssez dans un mouchoir et jetez-le tout de suite à la poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.

Placez votre bébé à deux mètres de vous ou de toute autre personne malade, sauf si vous le nourrissez ou prenez soin de lui.

Si vous êtes trop malade pour prendre soin de votre bébé, demandez à une personne adulte en bonne santé de vous aider. Elle doit se laver les mains et porter un masque chaque fois qu'elle est près du bébé.

Jusqu'à présent, le lait maternel n'a pas causé d'infection COVID-19 chez les bébés. Votre lait maternel est sécuritaire et aide à protéger votre bébé contre les infections et les maladies.

Quelques conseils supplémentaires :

Si vous utilisez un oreiller pour nourrir votre bébé, mettez-y une serviette propre chaque fois.

Ne partagez pas les tire-laits ou les accessoires d'alimentation de votre bébé avec d'autres familles.

Ne partagez pas non plus le lait humain avec des amis, de la parenté ou des groupes de partage de lait, car ce n'est pas sécuritaire pendant la COVID-19.

Si une personne en bonne santé habite chez vous, demandez-lui de s'occuper du bébé (changer ses couches, le tenir, le nourrir, etc.) si vous êtes malade. Cela réduit l'exposition de votre bébé à la COVID-19.

Une fois à la maison, appelez votre bureau de santé publique pour obtenir de l'aide ou faire répondre à vos questions sur l'alimentation de votre bébé.

1 (800) 397-9567 www.nexussanté.ca

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



building a brighter future

AVOIR UN BÉBÉ PENDANT LA COVID-19

Allaitement maternel :

Si vous décidez d'allaiter, lavez-vous les mains avant et après l'allaitement. Portez un masque pendant l'allaitement.

Éternuez ou tousssez dans un mouchoir et jetez-le tout de suite à la poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.

Si vous avez éternué ou toussé sur votre poitrine ou votre torse avant d'allaiter, lavez doucement la zone concernée avec du savon et de l'eau tiède.

Lorsque vous ne nourrissez pas votre bébé, tenez-le à au moins deux mètres de vous. Si possible, demandez à un adulte en bonne santé de s'occuper de votre bébé. Cette personne doit également porter un masque et toujours se laver les mains avant de toucher le bébé.

Exprimer ou tirer le lait maternel :

Au lieu de nourrir votre bébé au sein, vous pouvez exprimer votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait. Vous pouvez trouver des informations sur la façon de procéder ici : "Exprimer et conserver le lait maternel" (<https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B35-F.pdf>).

Lavez-vous les mains avant et après avoir exprimé ou tiré votre lait maternel. Et portez un masque pendant que vous le faites.

Après avoir utilisé un tire-lait, lavez-en toutes les pièces avec du savon et de l'eau tiède et rincez-les à l'eau chaude. Si vous ne pouvez pas nettoyer un article avec du savon, placez-le dans de l'eau bouillante pendant deux minutes. Lavez et stérilisez vos accessoires d'alimentation après avoir nourri votre bébé. Gardez vos accessoires propres et couverts d'une serviette ou d'un couvercle propre lorsque vous ne l'utilisez pas (tasses, cuillères, biberons, tétines, anneaux, casquettes, disques et pinces).

Si possible, faites donner le lait maternel au bébé par un adulte en bonne santé qui n'a pas la COVID-19.

Préparations pour nourrissons :

Si vous nourrissez votre bébé avec des préparations, faites-le en toute sécurité. Portez un masque et nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent. Vous trouverez une vidéo et des fiches-conseils sur les préparations pour nourrissons ici : <https://resources.beststart.org/fr/product/b42f-preparation-pour-nourrissons-video-fiches-conseils/>.

Si possible, faites donner les préparations pour nourrissons au bébé par un adulte en bonne santé qui n'a pas la COVID-19.