

# Je suis enceinte



## Protégeons-nous du coronavirus (Covid-19) !

Questions/réponses sur ce que l'on doit savoir sur le coronavirus quand on est enceinte...

Pour toute question d'ordre médical, contactez les professionnels de santé qui suivent votre grossesse : gynécologue-obstétricien, médecin généraliste ou sage-femme.



Document créé par le réseau ELENA - Mis à jour le 30 mars 2022

# Je suis enceinte, où trouver des informations fiables sur le coronavirus ?



**Attention, de nombreux sites internet et médias relaient des informations fausses ou incomplètes !**

Pour tout renseignement, privilégiez des sources fiables qui ont établi des supports officiels comme par exemple :

- [Le Ministère des Solidarités et de la Santé](#)
- [Santé publique France](#)
- [La Haute Autorité de Santé](#)

Dans le cadre de votre grossesse, pour toute question relative à votre suivi, prenez contact avec le/les professionnels de santé qui vous accompagne(nt) : gynécologue, médecin généraliste, sage-femme, pharmacien, etc.



Pour des **questions** d'ordre général sur **la grossesse et la parentalité** pendant cette période épidémique, voici quelques liens qui peuvent vous aider (*liste non exhaustive*) :

- [Enfance et covid](#)
- [Prendre soin de ma famille – UNAF](#)

# Je suis enceinte, comment me protéger du coronavirus ?

**Il est recommandé de suivre les mêmes conseils (vaccination, gestes barrières, etc.) que l'on soit enceinte ou pas !**

Une attention particulière sera portée au 3<sup>ème</sup> trimestre de la grossesse.  
Pendant cette période, restez au maximum chez vous et portez un masque pour toute sortie extérieure.

Vous avez des questions,  
composez gratuitement 24h/24 le :

**0 800 130 000**

## INFORMATION CORONAVIRUS

## COVID-19

### PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains  
ou utiliser une solution hydro-  
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son  
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir  
à usage unique



Porter correctement un masque  
quand la distance ne peut pas  
être respectée et dans les lieux  
où cela est obligatoire



Respecter une distance d'au  
moins un mètre avec les autres



Limiter au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)



Eviter de se toucher le visage



Aérer les pièces 10 minutes,  
3 fois par jour



Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

# Je suis enceinte, on me conseille de porter un masque, comment et où m'en procurer ?

**Selon la circulation du virus, des mesures spécifiques par territoire peuvent être appliquées, notamment en termes de port du masque en extérieur, en collectivité, etc.**

Pour en savoir plus, il convient de vous rapprocher de vos instances locales (mairie).

2 types de masques sont par ailleurs disponibles :

## 1. Les masques chirurgicaux

Des masques chirurgicaux jetables sont disponibles dans divers points de vente (pharmacies, grandes surfaces, buralistes, etc.).

**Ces masques sont à usage unique et doivent être jetés à la poubelle après 4h d'utilisation.**



## 2. Les masques alternatifs en tissu

Les masques en tissu peuvent être constitués de matériaux de différentes natures et le peu d'études scientifiques sur les performances de filtration de ces masques montre une efficacité de filtration inférieure à celle des masques chirurgicaux.



La liste des producteurs proposant des solutions alternatives et répondant aux exigences réglementaires est disponible [ici](#).

COVID-19

## BIEN UTILISER SON MASQUE

### Comment mettre son masque



Bien se laver  
les mains



Mettre les élastiques  
derrière  
les oreilles



ou  
Nouer les lacets  
derrière  
la tête et le cou



Pincer le bord rigide  
au niveau du nez,  
s'il y en a un, abaisser  
le masque en dessous  
du menton et ne plus  
le toucher

### Comment retirer son masque



Se laver les mains  
et enlever le masque  
en ne touchant  
que les lacets  
ou les élastiques



Après utilisation,  
le mettre dans un sac  
plastique et le jeter



ou  
s'il est en tissu,  
le laver à 60°  
pendant 30 min



Bien se laver  
les mains  
à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**



# Je suis enceinte, comment vont se passer mes consultations de grossesse pendant la période épidémique ?

**Le pass sanitaire ne s'applique pas aux femmes enceintes pour les consultations en urgence.** Pour les consultations programmées, vous devez vous renseigner auprès du professionnel qui suit votre grossesse. Vous serez par ailleurs encouragée à vous faire vacciner.

Par ailleurs, durant l'épidémie, les professionnels de santé s'organisent pour limiter au maximum le risque de contamination au cours d'une consultation. **Des mesures d'hygiène strictes sont donc appliquées pour vous protéger et protéger les autres femmes enceintes.**

Ensuite, si l'évolution de votre grossesse le permet, les professionnels qui effectuent votre suivi vous proposeront :

- d'effectuer des téléconsultations
- de venir sur place pour les consultations indispensables. Vous pourrez vous y rendre accompagnée de votre partenaire, **uniquement s'il/elle est en possession d'un pass sanitaire valide et qu'il/elle ne présente aucun symptôme d'infection.** Il est par ailleurs obligatoire que vous portiez tous les 2 un masque (tissu ou chirurgical).



**Dans tous les cas, si vous présentez des signes évocateurs d'une infection (fièvre, toux, gêne respiratoire), appelez le professionnel de santé qui vous suit avant de vous rendre à son cabinet ou qu'il vienne à votre domicile.**

# Je suis enceinte, quels sont les gestes à adopter pour protéger mon futur bébé du coronavirus ?

Comme toute personne, il est primordial de se faire vacciner et de respecter les gestes barrières, cela contribuera aussi à protéger votre bébé !

Si vous contractez une infection au coronavirus pendant la grossesse, vous serez prise en charge de façon identique à la population générale tout en bénéficiant d'une surveillance rapprochée, en particulier si vous êtes au 3<sup>ème</sup> trimestre.

Vous avez des questions,  
composez gratuitement 24h/24 le :

## 0 800 130 000

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

### PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains  
ou utiliser une solution hydro-  
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son  
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir  
à usage unique



Porter correctement un masque  
quand la distance ne peut pas  
être respectée et dans les lieux  
où cela est obligatoire



Respecter une distance d'au  
moins un mètre avec les autres



Limiter au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces 10 minutes,  
3 fois par jour



Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000  
(appel gratuit)

# Je suis enceinte, vais-je être forcément dépistée pour le coronavirus ?

## NON

**Un test de dépistage sera effectué si vous présentez des signes évocateurs d'une infection : toux, fièvre ou encore gêne respiratoire.**

Néanmoins, les femmes enceintes au cours du 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse sont considérées comme plus à risque de développer une forme grave de l'infection, celles-ci bénéficieront donc d'un accès au dépistage facilité et d'une vigilance plus accrue.

Par ailleurs, certains établissements de santé ont prévu des campagnes de dépistage systématique avant toute hospitalisation, il convient donc de vous rapprocher des professionnels qui suivent votre grossesse pour en savoir plus.



# Je suis enceinte, puis-je me faire vacciner contre le coronavirus ?



**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ansm**

Agence nationale de sécurité du médicament  
et des produits de santé

## OUI

En France actuellement, conformément aux recommandations, **la vaccination contre la Covid-19 est possible pendant toute la grossesse, y compris au 1<sup>er</sup> trimestre. Un rappel vaccinal est par ailleurs conseillé lorsque le schéma initial date de plus de 6 mois.**

Au regard des données actuelles, il est recommandé de privilégier les vaccins à ARNm - **Comirnaty® (Pfizer-BioNTech) ou Spikevax® (Moderna).**

**La vaccination anti-Covid de l'entourage de la femme enceinte (= cocooning vaccinal) est également recommandée**, pour limiter au maximum le risque de contracter cette infection pendant la grossesse.

Dans tous les cas, si vous avez des questions ou besoin de conseils autour de la vaccination anti-Covid, parlez-en aux professionnels de santé qui vous accompagnent pendant la grossesse, ils pourront vous apporter une réponse adaptée à votre situation.



Je suis enceinte,  
puis-je bénéficier  
d'un arrêt de  
travail à titre  
préventif  
pendant la  
période  
épidémique ?



## NON

La vaccination anti-Covid étant recommandée et possible à tout moment de la grossesse, une éviction professionnelle préventive au simple titre du Covid-19 n'est donc pas envisageable.

Cela signifie que vous pouvez bénéficier d'un arrêt de travail uniquement si votre état de santé le nécessite, mais pas sur la seule indication de vous protéger du coronavirus.



**Je suis enceinte  
et mon/ma  
partenaire  
présente des  
symptômes du  
coronavirus, que  
dois-je faire ?**

**S'il ou elle présente des signes évocateurs d'une infection : toux, fièvre ou gêne respiratoire, limitez au maximum les contacts avec votre partenaire et encouragez-le à se faire tester.**

Si cela est possible, **ne cohabitez pas avec lui/elle au moins jusqu'au résultat de son test.** En fonction du résultat, votre médecin vous indiquera que faire ensuite.

Si cet éloignement physique est impossible, **limitez au maximum les contacts et portez tous les 2 un masque chirurgical en permanence** (les masques alternatifs jetables ou en tissu sont réservés aux personnes saines, qui ne présentent aucun signe d'infection).



# Je suis enceinte et j'ai des enfants en bas âge à la maison, quels sont les bons gestes à adopter avec eux ?

**Les enfants sont moins gravement touchés par le coronavirus, pour des raisons encore mystérieuses, mais ils peuvent malgré tout être infectés et transmettre la maladie, sans présenter aucun symptôme !**

Pour limiter le risque de transmission de leur part, des mesures de prévention standards sont à respecter par les enfants aînés de la famille :

- Se laver correctement et régulièrement les mains, en particulier avant les repas et après avoir joué
- Tousser et éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs en papier pour se moucher et les jeter immédiatement à la poubelle ensuite
- Pour les enfants de plus de 3 ans, porter un masque « grand public » pour les sorties extérieures, lorsque cela est préconisé
- Se faire vacciner à partir de 12 ans

**Apprendre à vos enfants ces gestes simples est primordial pendant cette période d'épidémie et les poursuivre après sera une excellente idée (hors port du masque) !**



# Je suis enceinte et j'ai été en contact avec une personne testée positive au coronavirus, que dois-je faire ?

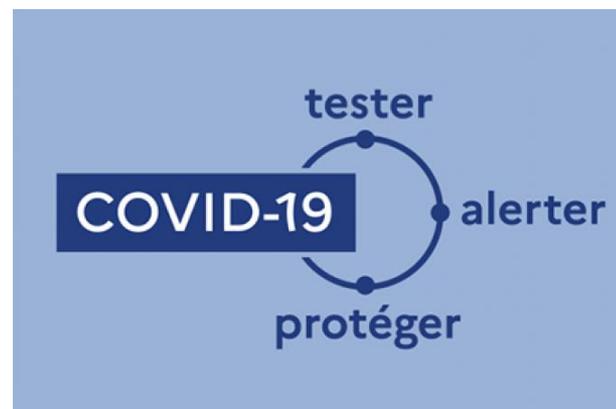
**Il est recommandé, pour se protéger et protéger les autres, de suivre les consignes suivantes :**

- S'isoler immédiatement (si le schéma vaccinal est incomplet ou si l'on est immunodéprimé), et respecter les gestes barrières pendant 1 semaine après le dernier contact avec le malade
- Réaliser immédiatement un test de dépistage (RT-PCR ou test antigénique TAG)
- Informer les personnes que l'on a croisé les dernières 48h
- Surveiller son état de santé
- Réaliser un second test de dépistage (RT-PCR ou test antigénique TAG) 7 jours après le dernier contact avec la personne malade ou 17 jours après son début de symptômes ou son prélèvement si vous partagez son domicile.

**Si votre schéma vaccinal est complet et si vous n'êtes pas immunodéprimée, vous n'avez pas obligation de vous isoler mais vous devez respecter toutes les autres règles sanitaires énoncées ci-dessus.**

Dans le cadre du « Contact tracing », vous pouvez être contactée par l'Assurance Maladie.

Plus d'infos [ici](#).



# Je suis enceinte et j'ai des symptômes du coronavirus, que dois-je faire ?

Si vous pensez présenter des signes évocateurs d'une infection à coronavirus, **autotestez-vous** de façon anonyme et gratuite sur le site [maladiecoronavirus.fr](https://maladiecoronavirus.fr) !

A la fin du questionnaire, il vous sera indiqué que faire.

D'une façon générale, pensez à vous faire vacciner pour limiter au maximum le risque de présenter une forme grave du Covid-19 (la vaccination anti-Covid est possible à tout moment de la grossesse).

**Dans tous les cas, ne vous rendez pas directement chez votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé sans lui avoir téléphoné en amont.**

**Si vous faites un malaise ou que vous avez du mal à respirer, composez immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).**



**Je suis enceinte  
et j'ai été  
dépistée positive  
au coronavirus,  
que dois-je  
faire ?**

**D'emblée, pas d'inquiétude faussement fondée !  
Rappelez-vous que la majorité des infections à  
coronavirus sont sans gravité, y compris chez la femme  
enceinte.**

Si les médecins estiment que votre état de santé n'est pas préoccupant, vous pouvez rester à votre domicile en respectant plusieurs règles :

- **Portez un masque chirurgical** en présence d'autres personnes
- **Lavez-vous régulièrement les mains**
- **Respectez les mesures de confinement pendant au moins 10 jours**
- **Surveillez votre état de santé** (prise de température 2 fois par jour)

Plus d'informations [ici](#) !

Si votre état de santé le nécessite, vous serez hospitalisée et prise en charge dans un service adapté.



**Je suis enceinte  
et je devais  
participer  
prochainement à  
des cours  
collectifs de  
préparation à la  
naissance...  
Que faire ?**

**Pour répondre à toutes vos questions autour de la naissance de votre bébé tout en limitant la propagation du coronavirus, des cours de préparation à la naissance peuvent être proposés en groupe réduit ou en téléconsultation.**

Rapprochez-vous du ou des professionnels de santé qui suivent votre grossesse pour savoir ce qu'ils peuvent vous proposer.

De nombreuses informations pratiques sont également disponibles sur l'espace « Grand public » du [site internet du Réseau ELENA](#), à consulter sans modération !



**Je suis enceinte  
et je vais bientôt  
accoucher,  
mon/ma  
partenaire  
pourra-t-il/elle  
assister à  
l'accouchement ?**

**A ce jour, les recommandations nationales autorisent la présence d'un accompagnant en salle d'accouchement, si celui-ci ne présente aucun symptôme d'infection, que son pass sanitaire soit valide ou non (ce dernier sera néanmoins encouragé à se faire vacciner et/ou prévoir un test RT-PCR/antigénique à l'approche du terme de la grossesse).**

En cas de césarienne, les maternités peuvent accepter la présence d'un accompagnant en salle opératoire selon les habitudes de l'équipe et si les conditions locales le permettent.

**Dans tous les cas, quelles que soient les mesures adoptées, il est important pour vous et votre bébé de vous rendre dans votre maternité de suivi pour accoucher.**

Les professionnels de cet établissement vous connaissent et votre prise en charge ainsi que celle de votre futur bébé seront d'autant plus sécurisées et personnalisées.



**Je suis enceinte  
et je vais bientôt  
accoucher,  
mon/ma  
partenaire  
pourra-t-il/elle  
me rendre visite  
à la maternité ?**

**A ce jour, les visites sont autorisées en maternité pour les co-parents et les frères et sœurs du nouveau-né, avec pass sanitaire valide pour les personnes > 12 ans.**

Ces conditions d'accueil strictes sont définies au sein de chaque établissement de santé et il est conseillé de vous rapprocher de votre maternité de suivi pour en connaître toutes les modalités.

Par ailleurs, dans ce contexte exceptionnel, les professionnels de santé s'organisent pour réduire au maximum la durée de votre séjour en maternité et vous proposer un suivi de qualité à votre domicile.



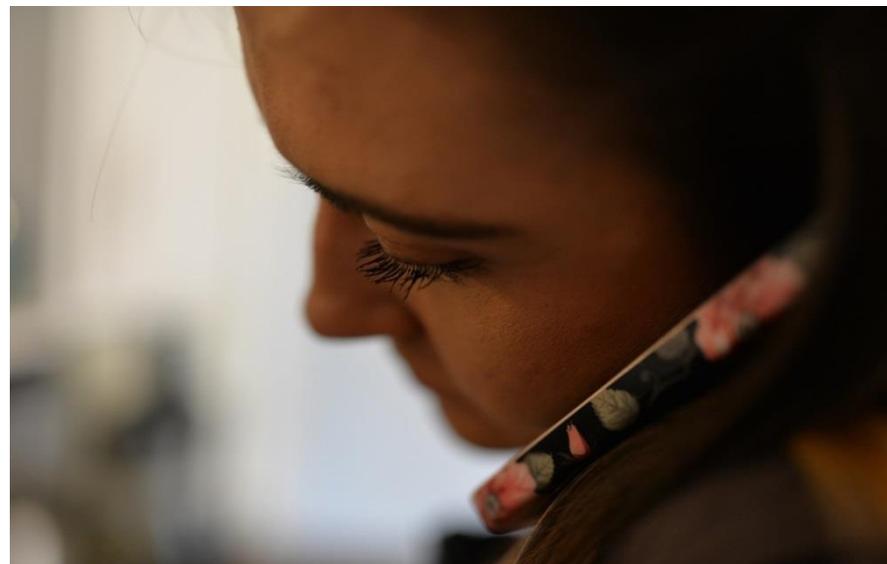
Je suis enceinte  
et tout ce que  
j'entends autour  
de moi sur cette  
épidémie  
m'inquiète,  
que puis-je  
faire ?



La situation actuelle étant inédite pour tous, elle suscite à juste titre de nombreuses interrogations et inquiétudes.

Face à cela, le **CIANE (Collectif Interassociatif Autour de la Naissance)** propose un dispositif **bénévole et gratuit d'écoute et de soutien aux femmes enceintes qui s'inquiètent des conditions de suivi de grossesse, d'accouchement et de retour à la maison.**

Retrouvez tous les numéros des bénévoles à votre écoute [ici](#) !



# Et pour finir, attention aux fausses informations !



- Prendre un bain chaud protège du coronavirus → **NON !**
- Les masques en tissu protègent aussi bien que les masques chirurgicaux vendus en pharmacie → **NON !**
- Si je porte des gants, je n'ai pas besoin de me laver régulièrement les mains → **NON !**
- Pulvériser de l'alcool ou du chlore sur l'ensemble du corps protège contre le coronavirus → **NON !**
- Recevoir un colis en provenance de Chine ou d'Italie est dangereux → **NON !**
- Il n'y a que les personnes âgées qui peuvent attraper le coronavirus → **NON !**
- Pour protéger mon futur bébé, je dois prévoir lui mettre des masques sur le visage après sa naissance → **NON !**

**Pour obtenir les bonnes réponses à toutes vos questions sur le coronavirus, composez gratuitement 24h/24 :**

**0 800 130 000**