

Je suis Papa ou futur Papa



Protégeons-nous du coronavirus (Covid-19) !

Questions/réponses sur ce que l'on doit savoir sur le coronavirus quand on est un Papa ou un futur Papa...

Pour toute question d'ordre médical, parlez-en aux professionnels de santé qui suivent votre conjointe ou votre enfant : gynécologue-obstétricien, pédiatre, médecin généraliste, sage-femme, pharmacien, etc.



Document créé par les réseaux ELENA et NEBE
Mis à jour le 30 mars 2022

Je suis Papa ou futur Papa, 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](#)

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

0 800 130 000

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](#)



Ma compagne est enceinte, comment nous protéger du coronavirus ?

Il est recommandé pour vous et votre compagne de **suivre les mêmes conseils (vaccination et gestes barrières) que tout le monde !** (retrouvez toutes les étapes pour effectuer un bon lavage de mains [ici](#)).

Une attention particulière sera néanmoins portée au 3^{ème} trimestre de la grossesse. Pendant cette période, **votre compagne doit rester au maximum à domicile et porter 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



Limitier 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)

Ma compagne est enceinte, peut-elle se 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^{er} 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. Pensez donc à vous faire vacciner.

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.



Ma compagne est enceinte, vais-je pouvoir assister aux consultations de grossesse pendant la période épidémique ?

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 appliquées pour protéger les femmes enceintes.**

Ainsi, vous pourrez assister aux consultations obstétricales et aux échographies programmées pour votre compagne uniquement si vous ne présentez aucun symptôme d'infection et si vous êtes muni :

- d'un **pass sanitaire valide**
- d'un **masque en tissu ou chirurgical**

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 la grossesse. Votre compagne sera par ailleurs encouragée à se faire vacciner.

Pour obtenir plus de détails, il convient de vous rapprocher du ou des professionnels qui suivent votre compagne



**Ma compagne
est enceinte
et je me pose
des questions
sur ma place
de Papa,
qui puis-je
contacter pour
en parler ?**



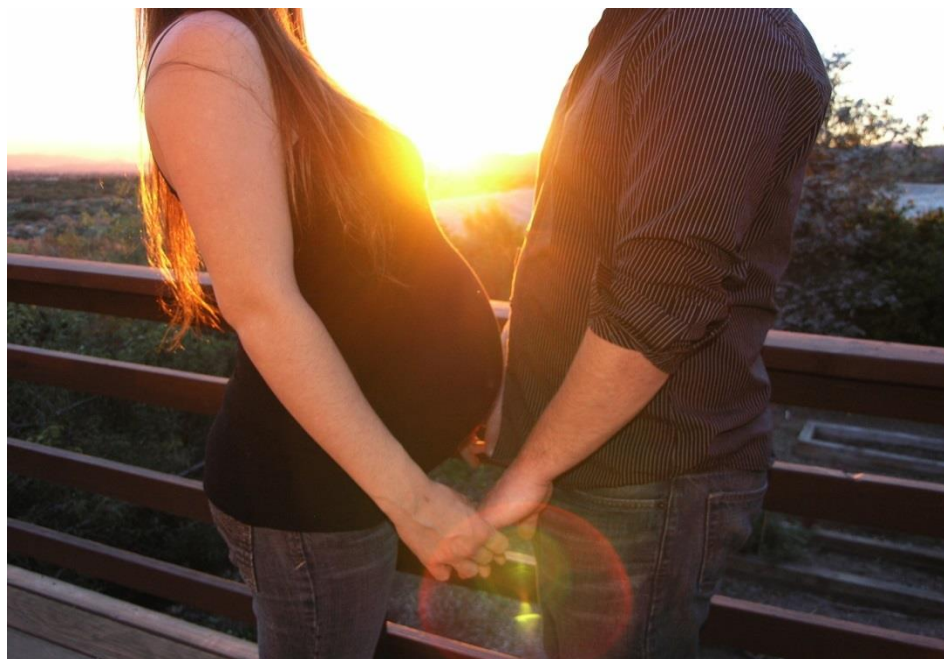
Devenir Papa, pas si simple...

Si vous avez des interrogations et que souhaitez en parler avec un professionnel, vous pouvez contacter le réseau Naître Et Bien-Etre en composant le :

04 77 49 39 50

Ce réseau de psychologues, actif sur la Loire (hors secteur de Roanne), est à l'écoute du bébé et de ses parents, autour de la naissance.

Après appel au secrétariat, chaque situation est évaluée en équipe afin de proposer l'aide et le soutien les plus adaptés aux questionnements et/ou difficultés rencontrés.



Ma compagne est enceinte et je présente des symptômes du coronavirus, que dois-je faire ?

Si vous présentez des signes évocateurs d'une infection : toux, fièvre ou gêne respiratoire, limitez au maximum les contacts avec votre partenaire et faites-vous tester !

Si cela est possible, **ne cohabitez pas avec elle au moins jusqu'au résultat de votre 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).

Dans tous les cas, pensez à vous faire vacciner contre le Covid-19 pour limiter au maximum le risque de contracter cette infection et de la transmettre à votre compagne pendant sa grossesse.



Si votre état justifie un examen médical, appelez votre médecin généraliste avant de vous présenter à son cabinet.

Ce dernier vous proposera une plage de RDV pour limiter au maximum les risques de contamination avec d'autres patients.

Ma compagne est enceinte et j'ai été en contact avec une personne testée positive au coronavirus, que dois-je faire ?

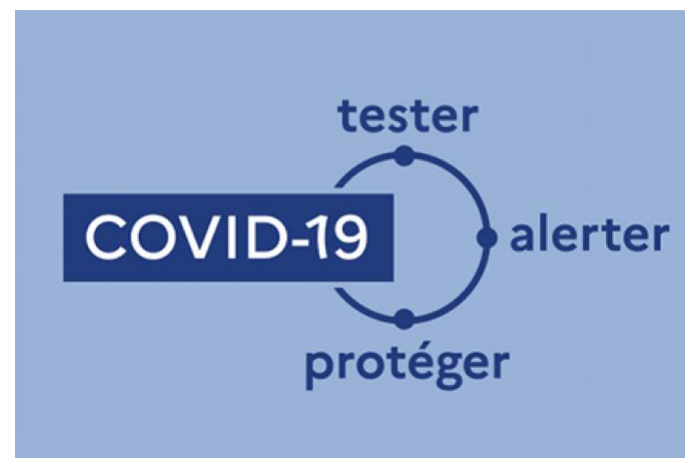
Il est recommandé, pour se protéger et protéger les autres, de suivre les consignes suivantes :

- 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 immunodéprimé., 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 contacté par l'Assurance Maladie.

Plus d'infos [ici](#).



Ma compagne est enceinte et nous avons 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 (= gestes barrières) 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) !

Ma compagne est enceinte et elle va bientôt accoucher, vais-je pouvoir 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 compagne de vous rendre dans votre maternité de suivi pour l'accouchement.

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



**Ma compagne
est enceinte et
elle va bientôt
accoucher,
pourrai-je lui
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.



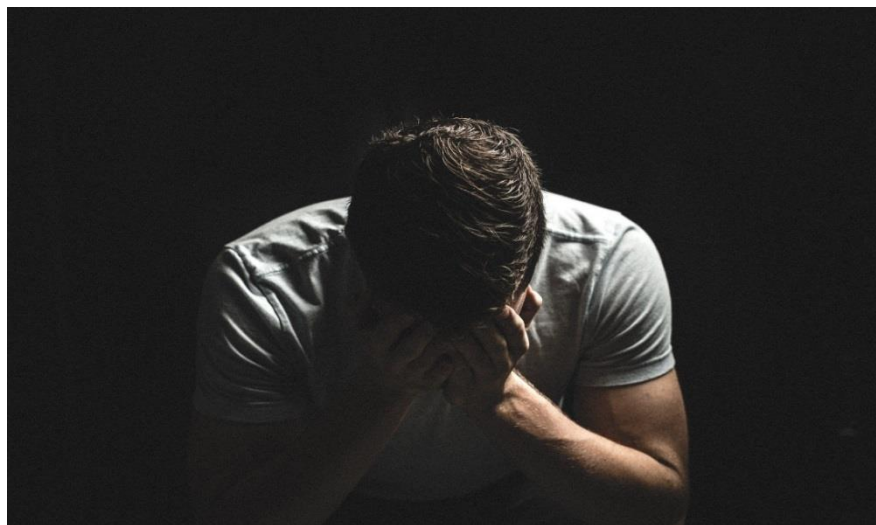
**Ma compagne
et notre bébé
sont à la
maternité,
les restrictions de
visite sont
difficiles à vivre...
Que puis-je
faire ?**

Dans cette phase inédite d'épidémie, les mesures de restriction des visites en maternité ont pour objectif de limiter la propagation du virus chez les personnes fragiles dont les jeunes accouchées et les nouveau-nés font partie.

Conscients que ces mesures peuvent être difficiles à vivre pour vous si vous ne pouvez pas rendre visite à votre compagne et votre bébé, les professionnels de santé s'efforcent de mettre en œuvre des moyens alternatifs pour vous accompagner au mieux et favoriser les interactions : partage de photos et vidéos, appels « visio » pendant le bain, les changes, etc.

Sachez également que les professionnels de maternité restent disponibles pour répondre à toutes vos interrogations, n'hésitez pas à leur téléphoner !

Selon l'établissement, vous pourrez également bénéficier d'un suivi psychologique par téléphone si vous le souhaitez, pour accompagner cette situation si particulière.



En raison de l'épidémie, ma compagne n'est restée que 48h en maternité, qui pouvons-nous contacter aujourd'hui si nous avons des questions ?

Durant la période épidémique, les séjours en maternité des mères et des nouveau-nés en bonne santé peuvent être amenés à être écourtés (séjour de 24h ou 48h seulement), afin de limiter le plus possible les contacts entre personnes à l'hôpital.

De retour à la maison, pour vos interrogations, vous pouvez faire appel :

- **A la sage-femme** qui effectue le suivi post-accouchement de votre compagne à domicile
- **Au pédiatre ou au médecin généraliste** qui va suivre votre enfant
- **A la ligne téléphonique « Allo PMI Loire »**, au **04.77.49.76.76** du lundi au vendredi, de 9h à 17h
- **Au site internet [MPEDIA](#)**, construit avec des professionnels de santé.

Des supports d'information sont également disponibles sur l'espace « Grand public » du [site internet du Réseau ELENA](#), à consulter sans modération !



De retour à la maison avec notre bébé, une sage-femme libérale doit venir nous voir, quelles précautions devons-nous prendre ?

RETOUR À DOMICILE EN PÉRIODE DE COVID-19

En raison de la situation de pandémie, les maternités s'organisent avec les sages-femmes libérales afin que vous puissiez rentrer rapidement chez vous et respecter au mieux le confinement.

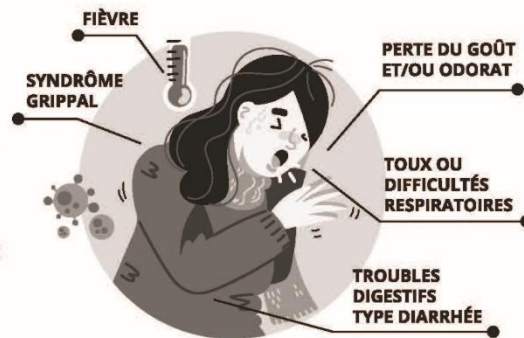


Une sage-femme passera à domicile dans les 24 à 48 heures suivant votre sortie et **organisera la suite du suivi en fonction de chaque situation et de la sécurité sanitaire.**

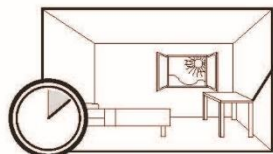


Si elle le juge préférable, la sage-femme vous demandera de vous déplacer au cabinet, dans le seul but de limiter les risques de propagation du virus COVID-19.

Avant toute visite ou consultation, afin de réduire au maximum les risques de contamination de la sage-femme, vous vous engagez à prévenir celle-ci en cas d'apparition d'un ou plusieurs signes suivants chez vous ou chez une personne vivant dans votre foyer :



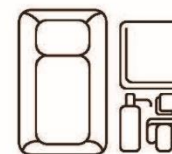
Lors de la visite de la sage-femme à votre domicile :
VEUILLEZ PRÉPARER À L'AVANCE :



2 où la table est propre et dégagée

1

Une pièce que vous aurez aérée au moins 10 minutes, peu de temps avant l'heure du rendez-vous, et où il est possible de vous examiner si nécessaire. Pensez à vous laver les mains au savon pendant 30 sec.



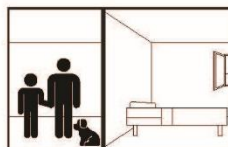
3

Avec un matelas à langer, une serviette de toilette et le nécessaire pour le change de votre bébé.



4

Votre carte vitale, les ordonnances de la maternité, le compte rendu d'accouchement et le carnet de santé de votre enfant.



5

Il est nécessaire que les autres personnes vivant sous votre toit soient à distance, dans une autre pièce. S'il y a des animaux, ils sont dans une autre pièce.

Nous vous remercions de votre compréhension. Respecter ces consignes simples permettra à tous de travailler dans des conditions qui limiteront la propagation du virus et permettra de préserver la santé de chacun.

En cas de non respect de ces consignes, la visite de la sage femme sera annulée.

**De retour à la
maison avec notre
bébé,
on nous conseille
de porter un
masque, comment
et où nous 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](#).

De retour à la maison avec notre bébé, quels sont les bons gestes à respecter pour le port et l'utilisation d'un masque ?

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



**De retour à la
maison,
notre bébé
présente des
symptômes du
coronavirus,
que devons-nous
faire ?**

Comparativement aux adultes, peu de formes graves sont rapportées chez les enfants.

Si vous pensez que votre bébé présente des signes évocateurs d'une infection à coronavirus (toux, fièvre, difficulté à respirer), ne vous rendez pas directement chez votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé sans lui avoir téléphoné en amont.

En cas d'urgence, composez le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Pensez par ailleurs à vous faire vacciner contre le coronavirus, vous limiterez ainsi grandement le risque de transmettre cette infection à votre bébé.



De retour à la maison avec notre bébé, nous sommes moralement et physiquement fatigués avec ma compagne, que pouvons-nous faire ?

Epuisés par les pleurs d'un enfant ou d'un bébé, par les soins et la surveillance à apporter à ce petit être, des conseils existent face au risque de **burn-out parental** :

- **Rompre l'isolement** : joindre un proche ou quelqu'un de confiance au téléphone
- **Atténuer le sentiment de persécution procuré par le bruit des pleurs** : allumer la radio ou la télévision
- **Laisser l'enfant en sécurité** dans son lit quitte à le laisser pleurer ; **surtout ne pas le secouer** pour tenter de le faire taire
- **Demander de l'aide** par tous les moyens, y compris en contactant son médecin traitant, son pédiatre, ou en appelant le 15

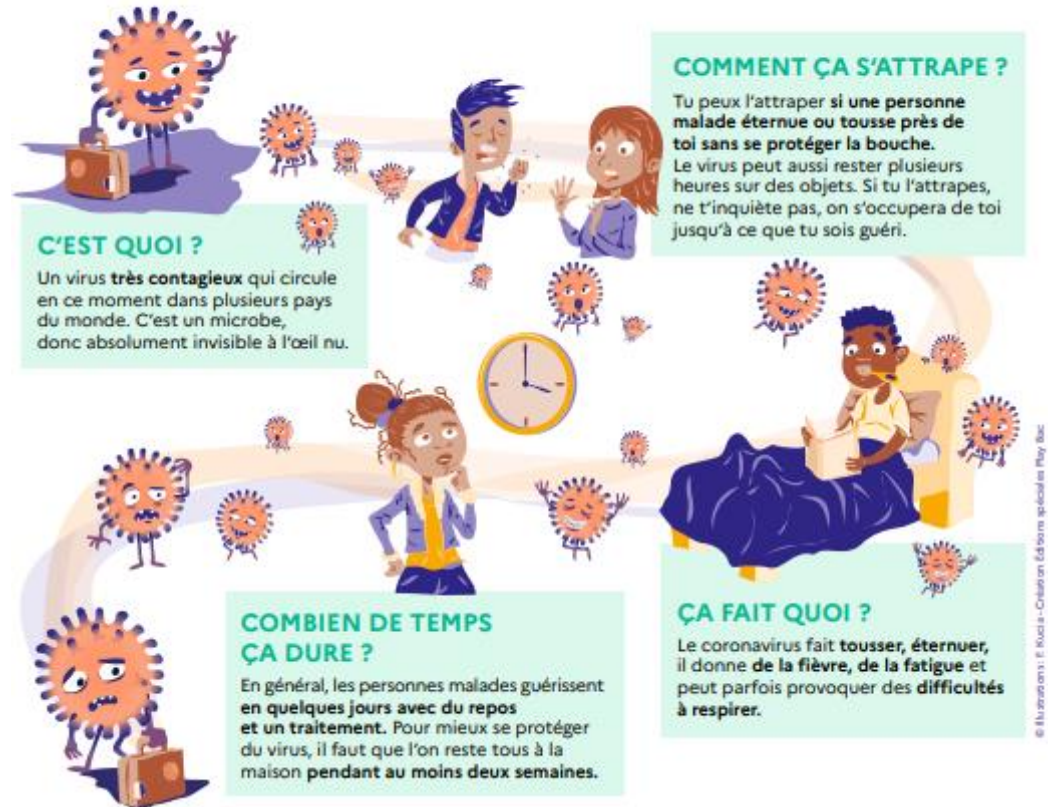
Un [petit guide pratique](#), élaboré par le Secrétariat d'Etat chargé de l'Egalité entre les femmes et les hommes, permet également d'obtenir quelques clés face à ce phénomène encore tabou du mal-être parental.



De retour à la maison avec bébé, comment expliquer la situation d'épidémie à nos enfants aînés ?

Des supports officiels existent pour expliquer la situation simplement aux enfants, en voici un exemple issu du site www.education.gouv.fr

6 QUESTIONS SUR LE CORONAVIRUS



Des soignants spécialisés en pédiatrie se mobilisent également pour expliquer la situation aux plus jeunes, découvrez une petite vidéo [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 notre futur bébé, nous devons 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