

Je viens d'avoir un bébé



Protégeons-nous du coronavirus (Covid-19) !

Questions/réponses sur ce que l'on doit savoir sur le coronavirus quand on vient d'avoir un bébé...

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



Je viens d'avoir un bébé, 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](#)



Mon bébé vient de naître, qui peut venir nous voir 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.

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.

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 sera d'autant plus sécurisée et personnalisée.



En raison du coronavirus,
je ne suis restée que
24h ou 48h en maternité,
qui puis-je contacter
aujourd'hui si j'ai 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 votre suivi post-accouchement 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 bébé, une sage-femme libérale doit venir me voir, quelles précautions dois-je 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.

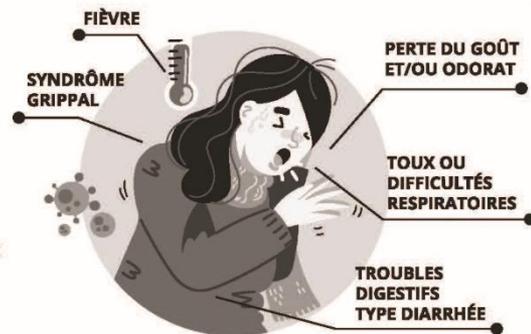


Une sage-femme passera à domicile dans les 24 à 48 heures suivant votre sortie et organisera la suite du suivi en fonction de chaque situation et de la sécurité sanitaire.

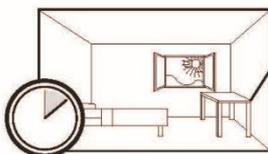


Si elle le juge préférable, la sage-femme vous demandera de vous déplacer au cabinet, dans le seul but de limiter les risques de propagation du virus COVID-19.

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 :

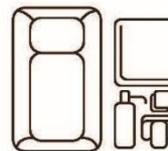


Lors de la visite de la sage-femme à votre domicile :
VEUILLEZ PRÉPARER À L'AVANCE :

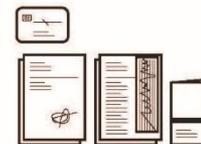


2 où la table est propre et dégagée

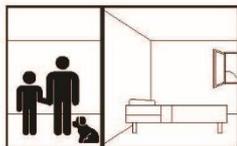
1 Une pièce que vous aurez aéré au moins 10 minutes, peu de temps avant l'heure du rendez-vous, et où il est possible de vous examiner si nécessaire. Pensez à vous laver les mains au savon pendant 30 sec.



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 bébé, comment faire pour protéger toute la famille du coronavirus ?

La transmission du coronavirus est essentiellement aérienne par les grosses gouttelettes à partir d'un contact proche mais aussi via les mains, les surfaces, les objets...

En l'absence de cas dans l'entourage du foyer, des mesures de prévention standards sont à respecter :

- **Lavez-vous les mains** avant de vous occuper de votre bébé mais aussi après (retrouvez toutes les étapes pour effectuer un bon lavage de mains [ici](#)). Si vous utilisez une solution hydro-alcoolique, il faut bien attendre que vos mains soient sèches avant de toucher votre bébé.
- **Limitez vos déplacements** à l'extérieur au strict minimum (alimentation et rendez-vous de santé) ainsi que les visites de votre entourage.
- **Portez un masque chirurgical** si vous présentez les symptômes d'une infection respiratoire. **Par contre, ne mettez JAMAIS de masque sur le visage de votre enfant.**
- Ne mettez pas à la bouche la tétine de votre enfant.
- Encouragez votre entourage à se faire vacciner contre le Covid-19

La vaccination anti-Covid et les gestes barrières sont indispensables et l'affaire de tous.



De retour à la maison avec bébé, puis-je me faire vacciner contre le coronavirus ?

En France, la vaccination est ouverte à tous et recommandée à partir de 12 ans. Les adolescents de 16 et 17 ans peuvent décider seuls de se faire vacciner : la vaccination des plus jeunes se fait avec l'accord d'un seul parent. La vaccination est possible en ville avec le vaccin Spikevax® de Moderna ou Comirnaty® de Pfizer-BioNtech.

À compter du 15 janvier 2022, **toutes les personnes âgées de 18 ans et plus devront avoir reçu une dose de rappel** au maximum 7 mois après leur dernière injection ou infection au Covid pour bénéficier d'un pass sanitaire valide.



La vaccination POUR LE GRAND PUBLIC

* Liste et modalités sur solidarites-sante.gouv.fr/vaccin-covid-19

Mon âge	Ma situation	Janssen ou AstraZeneca	Moderna	Pfizer-BioNTech
0 à 11 ans inclus		→ Pour l'instant, je ne peux pas me faire vacciner		
12 à 17 ans inclus	Quelle que soit ma situation		<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) À l'école/Mon lieu d'apprentissage Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme Centre de vaccination Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de vaccination Mon lieu de soin
18 à 54 ans inclus	Quelle que soit ma situation		<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) Médecin du travail Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme Centre de vaccination Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de vaccination Mon lieu de soin
55 ans et plus	Quelle que soit ma situation	<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) Médecin du travail Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme A domicile Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Médecin traitant (généraliste ou spécialiste) Médecin du travail Pharmacie Cabinet infirmier ou sage-femme Centre de vaccination Mon lieu de soin 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de vaccination Mon lieu de soin Mon lieu d'hébergement (EHPAD et USLD)

N.B. :

- Les personnes ayant déjà eu la Covid-19 ne reçoivent qu'une seule injection, sur la base d'un justificatif (test PCR ou antigénique ou résultat de sérologie positif de plus de 2 mois).
- La vaccination des femmes enceintes est possible dès le premier trimestre et recommandée au deuxième trimestre.

Pour connaître la liste des situations particulières et toutes les modalités de vaccination, rendez-vous sur :

www.solidarites-sante.gouv.fr/publics-prioritaires-vaccin-covid-19



De retour à la maison avec bébé, quels sont les bons gestes à adopter par les enfants aînés ?

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) !



De retour à la maison avec bébé, 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](#).

De retour à la maison avec 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,
bébé
présente des
symptômes
du
coronavirus,
que dois-je
faire ?**

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

Si vous pensez que 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).



**Je viens
d'avoir
un bébé,
quand dois-je
m'inquiéter
et l'amener
consulter ?**

Votre bébé aura besoin de consulter un médecin en urgence, s'il présente un ou plusieurs des signes suivants :

- **Il est gêné pour respirer**, même après lui avoir nettoyé le nez
- **Il a la peau jaune**, les lèvres et/ou les ongles bleus
- **Il a une température corporelle supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C**
- **Il ne se comporte pas comme d'habitude** : bébé trop sage, bébé qui ne réclame pas à manger, bébé qui pleure beaucoup, bébé impossible à consoler, etc.
- **Il mange moins de 6 fois par jour, il vomit à répétition, il n'a pas uriné (pipi) depuis 3 changes, il a des selles (caca) fréquentes, abondantes et liquides ou au contraire il n'a pas fait de selles (caca) depuis 48h ou ses selles sont blanches**
- **Il fait un malaise**, avec ou sans perte de connaissance

**Si votre médecin
est injoignable,
contactez
immédiatement le 15
(ou le 114 pour les personnes
sourdes ou malentendantes)**



**De retour à la
maison,
j'allaite mon
bébé,
qui puis-je
contacter si
j'ai des
questions ?**



L'allaitement maternel reste l'alimentation de premier choix pour les nouveau-nés et il est recommandé jusqu'à l'âge de 6 mois. Il confère au bébé une protection contre les microbes et lui permet de profiter des défenses immunitaires transmises par sa mère grâce au lait.

Même si vous êtes porteuse du coronavirus, vous pouvez allaiter votre bébé !

Si vous êtes porteuse du coronavirus, vous devez néanmoins respecter des consignes d'hygiène encore plus strictes :

- **Porter un masque chirurgical en permanence**, y compris pendant votre sommeil (sieste et nuit)
- **Vous laver très régulièrement les mains**, en particulier avant et après vous occuper de votre bébé
- **Respecter les mesures de confinement**

Pour toute question, les consultantes en lactation de l'Association Ref'lait restent mobilisées sur notre territoire. Elles proposent écoute et soutien personnalisé à l'allaitement grâce à des consultations téléphoniques et des téléconsultations.

Pour les contacter, composez le **06 08 47 35 16**.



De retour à la
maison avec
bébé,
je suis épuisée
moralement et
physiquement,
que puis-je
faire ?

Épuisée 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'Égalité 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, un membre de la famille présente des symptômes du coronavirus, que dois-je faire ?

Si vous, la mère du bébé, ou une personne en contact étroit avec lui, présentez des symptômes du coronavirus, nous vous conseillons de **contacter votre médecin en le prévenant en amont de votre visite.**

Même en l'absence de diagnostic, il faudra respecter des règles d'éloignement strictes avec port du masque en permanence, y compris pendant les phases de sommeil, pour la personne possiblement malade.

Pour la mère du bébé, elle pourra être au contact de son bébé ou le mettre au sein après des règles d'hygiène adaptées : port du masque chirurgical et désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique.

Attention, ne mettez JAMAIS de masque sur votre bébé !

Durant le sommeil, il est important de mettre le berceau à plus de 2 mètres du lit des parents pour éviter la projection de particules au cas où votre masque se déplacerait pendant la nuit.

Si la chambre est trop petite pour respecter cette distance de sécurité, vous pouvez mettre le berceau dans une autre pièce avec la porte ouverte.

Vous pourrez en faire de même au moment du repas au cours duquel vous ne pourrez pas porter de masque.



De retour à la maison, nous avons été en contact avec une personne testée positive au coronavirus, que doit-on faire ?

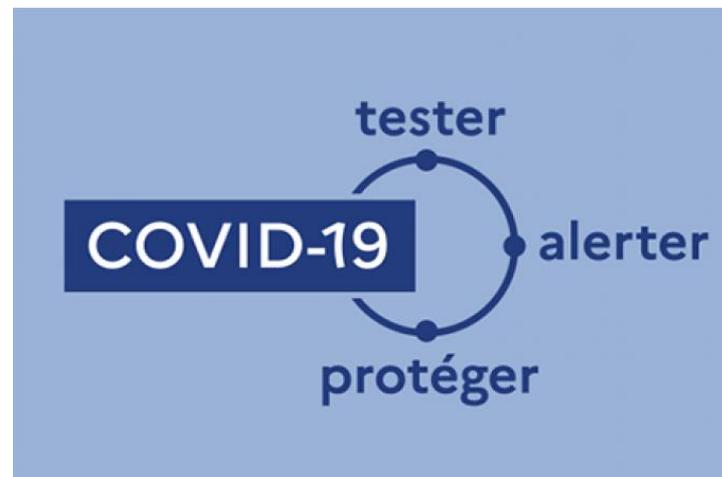
Il est recommandé, pour se protéger et protéger les autres, de suivre les consignes suivantes :

- 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.e.s, 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.e.s par l'Assurance Maladie.

Plus d'infos [ici](#).



Bébé a une consultation médicale programmée depuis longue date, que dois-je faire ?

Toute consultation chez un professionnel de santé pour votre bébé ne doit pas être annulée, même en période d'épidémie.

Votre bébé devra consulter un pédiatre, un médecin généraliste ou un médecin de PMI entre votre sortie de la maternité et son 10^{ème} jour de vie puis chaque mois les premiers mois.

Le calendrier vaccinal devra être respecté.

Retrouvez toutes les informations concernant les vaccinations obligatoires sur [le site vaccination info service](#).

Avant toute consultation, prenez bien rendez-vous et prévoyez vous y rendre en portant un masque « grand public » (sauf pour l'enfant de 0 à 3 ans).

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



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



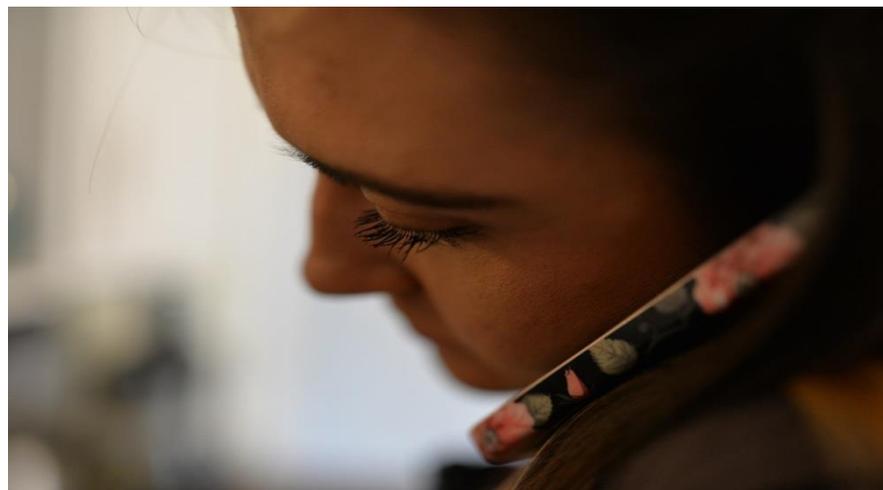
Des soignants spécialisés en pédiatrie se mobilisent également pour expliquer la situation aux plus jeunes, découvrez une petite vidéo [ici](#) !

De retour à la
maison avec bébé,
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, les bonnes informations à retenir !



- Si vous êtes porteuse du coronavirus, vous pouvez allaiter votre bébé si vous le souhaitez ! Il suffit de respecter des règles d'hygiène strictes.
- Si vous allaitez, vous pouvez vous faire vacciner contre le coronavirus !
- Ne JAMAIS mettre un masque sur le visage d'un nouveau-né ou d'un nourrisson pour le protéger du coronavirus !
- Toute consultation chez un professionnel de santé pour votre bébé ne doit pas être annulée, même en période d'épidémie et son calendrier vaccinal doit être respecté !
- Les enfants sont moins gravement touchés par le coronavirus mais ils peuvent malgré tout être infectés et transmettre la maladie, sans présenter aucun symptôme. Adoptez des gestes d'hygiène simples avec vos enfants aînés !
- Enfin, pour se protéger du coronavirus, la vaccination anti-Covid et les gestes barrières sont indispensables et l'affaire de tous !

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

0 800 130 000