

GROSSESSE ET PANDÉMIE

DES RESSOURCES, DES CONSEILS ET DES ASTUCES



Centre hospitalier de St. Mary
Hôpital de LaSalle
Hôpital général du Lakeshore
Maison de naissance
CLSC de LaSalle
CLSC de Lachine
CLSC de Pierrefonds
CLSC du Lac-St-Louis

Une collaboration de la Direction du programme jeunesse
et de la Direction des programmes de santé mentale
et dépendances

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

La grossesse est un moment exceptionnel qui comporte de nombreux questionnements et défis. Et en période de pandémie, peut-être aurez-vous besoin de ressources pour vous soutenir, vous rassurer et apprendre à bien gérer vos inquiétudes.

VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉE / VOUS AVEZ DES QUESTIONS...

Votre professionnel de la santé (médecin, sage-femme, pharmacien, infirmière, etc.) est la personne toute désignée pour répondre à vos questions. Prenez l'habitude de bien préparer votre prochain rendez-vous en notant vos questions à l'avance.

Si la situation est urgente et ne peut attendre, signalez Info-Santé/Info-Sociale au 811 pour obtenir un soutien téléphonique gratuit par une infirmière ou une équipe psychosociale 24/7.



OÙ TROUVER LES BONNES INFORMATIONS?

Beaucoup d'informations circulent dans votre entourage et sur les médias sociaux. Certaines peuvent s'avérer incomplètes ou trompeuses et générer des inquiétudes inutiles. Si vous croyez être dans cette situation, prenez un peu de recul et une pause des médias sociaux.

Pour des informations récentes et validées par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, visitez le : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-46W.pdf>.



À L'HÔPITAL

Durant la pandémie, des mesures sanitaires seront mises en place afin d'assurer votre sécurité et celle du personnel au moment de votre accouchement. Référez-vous au site web du CIUSSS pour les dernières recommandations: ciuss-ouestmtl.gouv.qc.ca/accueil/.

Au besoin, ces mesures seront adaptées à votre situation particulière. Pour plus d'information, parlez-en à votre équipe de soins.


ALLAITEMENT EN TEMPS DE PANDÉMIE



L'allaitement est recommandé et encouragé durant la pandémie, même si vous ou votre partenaire êtes diagnostiqué avec la COVID-19 (vous devrez prendre alors quelques précautions).

- Information générale : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-58W.pdf>
- Information sur l'allaitement lorsque un des parents est positif à la COVID-19 : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-59W.pdf>
- Pour du soutien à l'allaitement personnalisé, contactez votre CLSC ou l'un des organismes suivants :
 - La ligue la lèche : allaitement.ca/
 - Nourri-source : nourri-source.org/
 - Liste de professionnelles en allaitement : www.ibclc.qc.ca/fr/trouver_une_ibclc

AUTRES SERVICES

- **Groupes de discussion :** Forum virtuel en français et en anglais, pour les femmes enceintes qui accouchent dans nos installations. Pour démystifier certaines questions et vous donner quelques outils. Animés par une infirmière et un psychologue. Inscription obligatoire : 
 - https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=KP7hBotfdUC_bK4kvhp5k-kzddkkiX6FHtAppCW7G5IRUMEXS-FdFQ1o0VVMzMTBEVUZaTDBIVUgxMy4u
- **Trucs et astuces si vous ressentez du stress, de l'anxiété ou de la déprime :**
 - <https://www.pregnancyinfo.ca/fr/your-pregnancy/healthy-pregnancy/mental-health/>
 - <https://ccpsc.qc.ca/fr/trucs-qui-font-du-bien>
 - <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Anxiety> (en anglais)
- **Informations sur la vaccination COVID-19 :** Contactez votre médecin afin de discuter des conditions particulières reliées à votre grossesse ou à votre allaitement. Ensemble, vous pourrez prendre la meilleure décision.