

(Bientôt) CONFINÉE AVEC BÉBÉ

Vous êtes enceinte ou venez d'accoucher. Félicitations ! L'arrivée d'un bébé est un événement important, la plupart du temps joyeux, parfois aussi éprouvant pour les parents.



En ces temps de pandémie Covid-19 et de confinement, nos habitudes sont bouleversées. Nos proches sont parfois loin, certaines associations sont fermées. Chacun est amené à s'organiser différemment que prévu. Dans ce contexte, il est normal que vous vous posiez des questions. Certaines personnes peuvent se sentir stressées ou anxieuses.

Cette fiche vous propose des ressources accessibles pour vous accompagner au mieux dans votre expérience de la maternité pendant cette période si particulière de confinement.

INFORMEZ-VOUS SUR DES SOURCES FIABLES

Sur le plan médical, **les données actuelles, bien qu'incertaines sont rassurantes concernant les bébés** et la transmission materno-fœtale : si la maman est porteuse du virus, elle ne le transmet pas au bébé dans le ventre. Certains bébés ont été contaminés après leur naissance, les formes graves restant exceptionnelles. Une maman porteuse du virus et en bonne santé peut s'occuper de son bébé et l'allaiter, en observant les consignes données (lavage soigneux des mains ou utilisation d'une solution hydroalcoolique avant de prendre bébé, port de masque pendant les soins tant qu'elle est contagieuse).

Afin de limiter le risque de transmission, chacun doit pratiquer les **gestes barrière**. C'est pour la même raison que le fonctionnement des hôpitaux évolue. A l'heure actuelle, dans la plupart des maternités, **un seul accompagnant est autorisé, uniquement pour l'accouchement**. Cette limitation peut bien sûr être source de contrariété, mais c'est aussi l'opportunité pour maman et bébé de se reposer après l'accouchement.

Ressources sur le coronavirus

GOVERNEMENT

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

UNICEF

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>

PARENTALITE ET COVID19

<http://path-perinatal.eu/fr/covid.html>

Pour rester sereine, limitez votre exposition
aux médias et aux réseaux sociaux



GUIDES POUR LE CONFINEMENT

- Pour tous : http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/EXE_Guide_Pour_Confinement.pdf
- Pour les enfants: http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/EXE_Guide_Tuteur.pdf

QUESTIONS PÉDIATRIQUES

<https://www.mpedia.fr/>

TUTORIEL ALLAITEMENT

<https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding>

RÉDUISEZ VOTRE STRESS

Si vous sentez le besoin de vous détendre vous pouvez faire des exercices de respiration-relaxation-méditation. Même de courtes séances sont bénéfiques et peuvent être répétées au cours de la journée.

- **Méditation et relaxation** : *Petit Bambou* <https://www.petitbambou.com/fr/> (plusieurs programmes gratuits); *7mind*, *Headspace*.
- **Respiration** (Cohérence cardiaque) : *Respirelax*, *HeartRate+*



DEMANDEZ DE L'AIDE ET TROUVEZ DU SOUTIEN

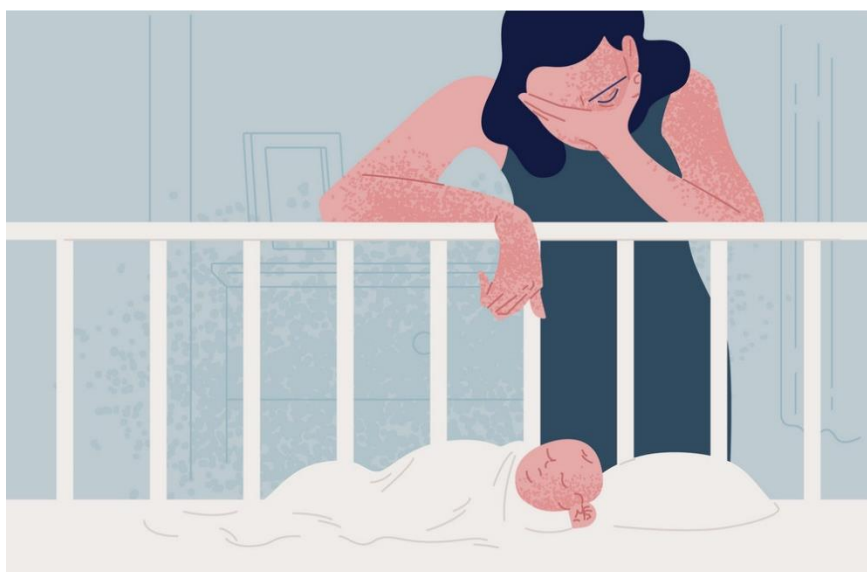
- Si vous êtes plusieurs adultes à la maison, **soutenez-vous** et **relayez-vous** pour vous occuper de bébé.
- **Gardez le contact avec vos proches** par téléphone, email, vidéo

Sage-femme à domicile

Une sage-femme viendra vous voir à domicile pour vous accompagner dans la fin de la grossesse et/ou le retour à la maison avec votre bébé. Vous pouvez lui parler de vos difficultés

Soutien associatif téléphonique

- le **Ciane** Collectif interassociatif autour de la naissance <https://ciane.net/2020/03/mise-en-place-dune-ecoute-telephonique-benevole-et-gratuite/>
- **Maman Blues** <https://www.maman-blues.fr/> en cas de difficulté maternelle
- **Allo Parents Bébé** 0 800 00 3456 (Enfance et Partage) si vous perdez votre calme



Soutien psychologique

Si vous dormez mal, ressentez de l'anxiété ou beaucoup de tristesse, **informez votre sage-femme** ou votre obstétricien.ne. Un suivi psychologique pourra vous être proposé.

Maisons des Solidarité

Les MDS restent joignables par téléphone

Médecins généralistes et Pédiatres

Votre généraliste et votre pédiatre continuent à assurer un suivi, parfois en téléconsultation

Consultations PMI

Certains sites de PMI sont ouverts pour les consultations grossesse et/ou pédiatrie. Veuillez appeler avant de vous déplacer. Une **permanence téléphonique** est mise en place. Leurs coordonnées sont dans le carnet de santé ou sur internet.

EN CAS DE PLEURS IMPORTANTS

Tous les bébés pleurent, c'est normal

Un bébé en bonne santé peut pleurer **plusieurs heures par jour**, ce qui peut être difficile en période de confinement..

- https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/colic_and_crying
- https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/never_shake_a_baby



STOP VIOLENCE

Si vous avez peur de votre partenaire, que vous êtes insultée ou frappée :

Appelez le **17**, envoyez un sms au **114** ou consultez <https://stop-violences-femmes.gouv.fr/>

Si vous sentez en danger:

Appelez le **17**, faites un signalement en ligne sur <https://arretonslesviolences.gouv.fr/> ou allez à la pharmacie la plus proche et alertez les de la situation, un dispositif national est mis en place pour vous aider.

Autre ressource

Médiations familiales en cas de difficultés de couple