

# Coronavirus : Vous occuper de vous et de votre bébé pendant la grossesse

Les services de maternité œuvrent pour que vous et votre bébé receviez des soins personnalisés et sûrs pendant la pandémie de coronavirus. Il est important que vous continuiez à vous rendre à vos rendez-vous prénataux et que vous continuiez à demander conseil à votre sage-femme ou à l'équipe de la maternité.

## Contactez votre sage-femme ou l'équipe de la maternité si :

- vous constatez des saignements du vagin ou un écoulement (clair ou autre couleur)
- les mouvements de votre bébé ont ralenti, se sont arrêtés ou ont changé
- on vous a demandé de contrôler votre pression sanguine chez vous et les repères sont plus hauts que d'habitude
- vous avez des maux de tête, des problèmes de vision, des douleurs sous les côtes, des vomissements ou un gonflement soudain de votre visage, vos mains ou vos pieds
- vous avez de fortes démangeaisons ou une éruption cutanée, particulièrement sur vos mains ou vos pieds ; ou le blanc de vos yeux et votre peau est jaune
- vous avez mal à l'estomac, ou vous avez des contractions ou des crispations
- vous vous sentez constamment en insécurité.

## Faites confiance à votre instinct !

- si vous avez des doutes, demandez !
- exprimez vos préoccupations
- assurez-vous d'être entendue.

Il n'existe actuellement aucune preuve que les femmes enceintes qui contractent un coronavirus sont plus exposées à de graves complications que la population générale ou que le coronavirus augmente le risque de fausse couche. C'est possible, mais actuellement considéré comme peu probable, que le coronavirus soit transmis à votre bébé pendant la grossesse ou peu après la naissance. Très peu de bébés semblent gravement malades. Comme il s'agit d'un nouveau virus, nous commençons tout juste à en apprendre plus.

Par mesure de précaution, les femmes enceintes ont été identifiées comme un groupe vulnérable aux coronavirus. Les femmes enceintes ne présentant pas de symptômes ou de problèmes de santé sous-jacents graves doivent suivre les conseils nationaux de distanciation sociale. Si vous ou quelqu'un avec qui vous vivez a des symptômes, vous devez suivre les conseils nationaux d'isolation.

Si vous souffrez d'un problème de santé sous-jacent, tel qu'un problème cardiaque connu, il vous est fortement conseillé de suivre les directives nationales en matière de protection. Si vous n'êtes pas sûre que cela s'applique à vous ou vous vous demandez quelles précautions prendre, veuillez consulter le lien ci-dessous.

Pour renseignements et conseils : [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) or [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

Si vous ou un membre de votre foyer a des symptômes de coronavirus, veuillez appeler votre sage-femme ou équipe de maternité avant tout rendez-vous ou avant la visite de votre sage-femme. Si le rendez-vous n'est pas urgent, il peut être reporté de 7 à 14 jours.

Il est important que vous continuiez à vous rendre aux consultations prénatales pour surveiller votre santé et le bien-être de votre bébé. Le cas échéant, votre hôpital peut vous proposer un rendez-vous par téléphone ou par appel vidéo afin de réduire les déplacements inutiles.

En cas de questions, contactez votre sage-femme ou la maternité. N'attendez pas le jour suivant ou le prochain rendez-vous.

## Mouvements du bébé

Chaque bébé est différent - aucun nombre particulier de mouvements n'est considéré comme « normal »- il est donc important de savoir comment bouge votre bébé.

À partir de 16 à 24 semaines, vous devriez sentir votre bébé bouger de plus en plus souvent, jusqu'à 32 semaines où les mouvements restent à peu près les mêmes jusqu'à l'accouchement. Il n'est pas vrai que les bébés bougent moins vers la fin de la grossesse, aussi veuillez contacter immédiatement votre sage-femme ou la maternité si vous pensez que les mouvements de votre bébé ont changé, ralenti ou cessé.

## Bien-être mental et émotionnel

Il est normal d'être un peu anxieuse durant la grossesse. Si vous êtes anxieuse ou stressée, respirer profondément peut aider. Essayer de prendre du temps pour vous – écouter votre musique favorite, vous relaxer avec un livre ou parler avec un ami ou un membre de la famille qui vous soutient. Pour des renseignements sur le maintien du bien-être :

[tiny.cc/covid19mhguidance](https://tiny.cc/covid19mhguidance)

Si vous êtes anxieuse ou stressée en permanence, parlez à votre médecin, votre sage-femme ou l'équipe de la maternité. Ils vous aideront à trouver l'aide adéquate et un traitement en cas de besoin.

## Bien-être physique

Un sommeil suffisant, de l'exercice et une alimentation équilibrée sont importants pour maintenir un poids sain, une bonne circulation et un bien-être physique.

Il y a beaucoup de moyens pour rester active enceinte, une promenade, du stretching ou du yoga. Pour des informations sur la manière de rester en bonne santé pendant la grossesse, consultez :

[www.nhs.uk/start4life](https://www.nhs.uk/start4life)

Arrêter de fumer sera bénéfique pour vous et votre bébé immédiatement. Il n'est jamais trop tard et vous avez jusqu'à quatre fois plus de chances de réussir à vous arrêter avec du soutien. Consultez votre sage-femme ou la maternité. Ils peuvent vous orienter vers un personnel spécialement formé qui peut vous conseiller sur la meilleure façon de gérer vos envies de fumer et de devenir non-fumeuse.

## Que faire si vous avez le coronavirus :

**Si vous avez de la température ou une toux nouvelle ou persistante, contactez votre sage-femme ou l'équipe de la maternité.**

**L'équipe de la maternité évaluera vos symptômes et vous orientera sur la façon d'agir.**

**Vous pouvez être invitée à rester chez vous pendant sept jours. En cas d'inquiétudes immédiates, on vous demandera de vous rendre à la maternité.**

**Contactez votre sage-femme ou la maternité en urgence si votre état empire ou si vous ne pouvez pas supporter vos symptômes à la maison.**

**En cas d'urgence composez le 999. Pour toute question non urgente, appelez le NHS 111.**



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



THE ROYAL  
COLLEGE OF  
MIDWIVES

