



COMMENT LA COVID-19 AFFECTE-T-ELLE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE? ^(4,5)

Rassurez-vous, les dernières données démontrent qu'il n'y a pas un risque accru de contracter le coronavirus pour une femme enceinte et celle-ci n'est pas plus à risque de complications sévères. De plus, le fait de contracter ce coronavirus n'augmente pas le risque de fausse couche ou de malformations congénitales chez le bébé. Quant au possible risque de naissance prématurée, les données actuelles sont insuffisantes pour déterminer cette relation. Ensuite, aucune évidence ne suggère la transmission de la COVID-19 par le placenta ou le lait maternel. Enfin, il a été montré que les symptômes de la COVID-19 sur les bébés sont généralement très peu sévères.

ET VOTRE SANTÉ MENTALE? ^(2,3,6)

Ceci dit, la pandémie est une période particulièrement stressante à cause de son imprévisibilité et de sa menace pour la santé. Ainsi, des symptômes d'anxiété et de dépression sont deux fois plus fréquents chez les femmes enceintes pendant la pandémie et plusieurs rapportent de la détresse psychologique ou de l'insomnie.

Elles sont inquiètes de manquer de soutien, notamment en raison des mesures de distanciation physique. Par exemple, les accompagnateurs ne sont plus permis aux suivis de grossesse, ce qui peut générer de la tristesse.

Somme toute, cette pandémie peut se voir angoissante et multiplie les inquiétudes déjà expérimentées pendant la grossesse, pouvant créer d'importantes répercussions sur la santé mentale des femmes.

La grossesse est souvent une source de bonheur pour la maman qui prépare impatientement l'arrivée de son bébé. Or, dans le contexte de pandémie de la COVID-19, **il est tout à fait normal que vous vous sentiez angoissée ou triste alors que vous attendez un enfant.**

Que vos préoccupations concernent **votre santé**, le déroulement des activités **avant et après l'accouchement** ou **l'évolution du virus**, sachez que **vous n'êtes pas seules** et qu'il existe des moyens pour **favoriser votre santé mentale** malgré la distanciation physique.

Cette fiche synthèse vous informera sur l'impact de la situation actuelle sur la santé mentale des femmes enceintes et les mesures à adopter pour surmonter cette période exceptionnelle. ⁽¹⁻³⁾

POURQUOI RÉDUIRE SON STRESS? ⁽⁶⁻⁹⁾

Prendre soin de votre santé mentale est important, d'autant plus que c'est lié au bien-être de votre bébé!

En effet, des études sur le stress psychologique prénatal montrent des effets négatifs sur la santé physique et mentale des femmes enceintes dont :

- Un mauvais fonctionnement psychologique maternel
- Une alimentation déficiente
- Une faible prise de poids
- Une faible pratique d'activités physiques
- Une atteinte dans ses capacités sociales et personnelles
- Un accouchement prématuré
- Des complications obstétricales.

De même, des études montrent que le stress pendant la grossesse est relié à des problèmes de développement chez les enfants, notamment :

- Un faible poids à la naissance
- Une durée de gestation plus courte
- Une diminution de l'attention et de l'habituation aux stimuli durant la période néonatale
- Un risque accru de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
- Des troubles affectifs et comportementaux;
- Des difficultés sur le plan du développement cognitif et langagier.

PROTÉGEZ-VOUS! ^(10,11)

- **Favorisez la télémédecine** (appels téléphoniques ou vidéoconférences) pour vos rendez-vous avec votre médecin, obstétricien ou votre sage-femme;
- **Favorisez le télétravail** dans la mesure du possible;
- **Évitez de recevoir des visiteurs à votre domicile**, sauf lorsque médicalement requis;
- **Pratiquez les mesures d'hygiène recommandées** lorsque vous êtes obligés de fréquenter des lieux publics ou rencontrer des gens:
 - **Lavez-vous les mains** avec de l'eau tiède et du savon, pendant au moins 20 secondes;
 - **Utilisez un désinfectant** pour les mains à base d'alcool lorsque le lavage des mains n'est pas possible;
 - **Pratiquez la distanciation physique** en conservant une distance de 2 mètres entre vous et les autres personnes ne faisant pas partie de votre unité familiale;
 - **Réservez vos sorties pour des achats essentiels** et évitez les heures de pointe et les forts achalandages;
 - **Évitez l'utilisation de transports en commun** et tout contact avec des surfaces souvent touchées par les autres dans les lieux publics.

DES TRUCS ET ASTUCES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS ⁽¹²⁻¹⁴⁾

Si vous avez quelqu'un en qui vous confier, appelez cette personne pour **lui partager vos émotions et vos inquiétudes**. Plusieurs **lignes de soutien téléphoniques** existent aussi pour vous. N'hésitez pas à contacter votre professionnel de la santé pour discuter de vos préoccupations. Alors que plusieurs problèmes sont hors de votre contrôle, **concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler**:

- **Acceptez vos émotions, soyez indulgente avec vous-même.** Cherchez aussi à remarquer les moments où vous vous sentez bien, notez les moments positifs de votre journée!
- **Faites des exercices de respiration ou de méditation.** Arrêtez-vous un instant et prenez conscience de tout ce qui vous entoure...même une minute de pleine conscience peut vous aider à vous détendre.
- **Pratiquez une activité physique qui vous fait plaisir et tentez de dormir suffisamment.** L'activité physique modérée peut vous aider à mieux gérer la fatigue et à mieux dormir la nuit.
- **Limitez le temps que vous passez à lire des nouvelles sur la pandémie.** Consacrez plutôt ce temps à faire quelque chose d'amusant qui vous changera les idées !

1. Galea S, Merchant RM, Lurie N. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. JAMA Internal Medicine. 2020.
2. Couillard K. COVID-19: mieux gérer le stress pendant la grossesse: Naître et Grandir; 2020 [updated April 21, 2020. Available from: <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/04/21/covid19-gerer-stress-grossesse/>.
3. Bussière McNeill F. Pas simple, être enceinte en temps de pandémie. Radio-Canada [Internet]. April 22, 2020. Available from: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1696142/grossesse-enceinte-pandemie-covid-19-coronavirus>.
4. Farid H, Memon B. Pregnant and worried about the new coronavirus? Harvard Health Blog: Harvard Health Publishing; 2020 [updated March 16, 2020. Available from: <https://www.health.harvard.edu/blog/pregnant-and-worried-about-the-new-coronavirus-2020031619212>
5. If You Are Pregnant, Breastfeeding, or Caring for Young Children: Centers for Disease Control and Prevention; 2020 [updated March 13, 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>.
6. Berthelot N, Lemieux R, Garon-Bissonnette J, Drouin-Maziade C, Martel É, Maziade M. Uptrend in distress and psychiatric symptomatology in pregnant women during the coronavirus disease 2019 pandemic. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica. 2020.
7. Berthelot N. Covid-19 : hausse des problèmes de santé mentale chez les femmes enceintes. The Conversation [Internet]. 2020 Available from: <https://theconversation.com/covid-19-hausse-des-problemes-de-sante-mentale-chez-les-femmes-enceintes-139358>.
8. Bussièrès E-L, Tarabulsky GM, Pearson J, Tessier R, Forest J-C, Giguère Y. Maternal prenatal stress and infant birth weight and gestational age: A meta-analysis of prospective studies. Developmental Review. 2015;36:179-99.
9. Glover V. Stress et grossesse (prénatal et périnatal). 2019. Available from: <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/dossiers-complets/fr/stress-et-grossesse-prenatal-et-perinatal.pdf>.
10. Gouvernement du Canada. Grossesse, accouchement et soins des nouveau-nés : conseils à l'intention des mères pendant la COVID-19. 2020 [Available from: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/grossesse-conseils-meres.html>.
11. Gouvernement du Québec. Informations générales sur la maladie à coronavirus (COVID-19). 2020 [Available from: <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c53182>.
12. Pauley AM, Moore GA, Mama SK, Molenaar P, Symons Downs D. Associations between prenatal sleep and psychological health: a systematic review. J Clin Sleep Med. 2020;16(4):619-30.
13. Couillard K. COVID-19 et grossesse: plus de détresse pour les futures mères [updated 21 avril. Available from: <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/06/01/covid19-grossesse-detresse-futures-meres/>.
14. Gouvernement du Canada. Être parent pendant la pandémie de COVID-19 Gouvernement du Canada 2020 [updated 21 mai 2020. Available from: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/parent-pendant-pandemie-covid-19.html>.

DES RESSOURCES SONT LÀ POUR VOUS AIDER!

- **Abonnez-vous** à la page Facebook **Projet STEP**.
- **Contactez sans frais** le 1-877 644-4545 si vous présentez des symptômes s'apparentant à la COVID-19 ou si cette dernière vous inquiète.
- **Les sites internet:** canada.ca/coronavirus et: **Info Grossesse**.
- **Téléchargez l'application** **Canada COVID-19** au: <https://ca.thrive.health/> permettant la consultation à portée de main de ressources rassurantes.