

CORONAVIRUS

COVID-19

Pouvez-vous allaiter votre enfant quand vous êtes (peut-être) contaminée par le coronavirus?

Suivant les dernières connaissances scientifiques au sujet du nouveau coronavirus COVID-19 l'allaitement est **sans danger**. Le virus ne semble pas se présenter dans le lait maternel. En plus, le lait maternel contient beaucoup de substances qui protègent le nouveau-né de toute sorte d'infection.

Cependant, **des mesures hygiéniques supplémentaires** sont nécessaires pour éviter la contamination du bébé pendant l'allaitement.



Vous avez **des problèmes respiratoires** (toux, rhume, mal de gorge) ou **de la fièvre** OU vous n'êtes pas malade vous-même, mais vous êtes **entré en contact avec une personne avec une infection COVID-19 confirmée**.



- Lavez-vous les mains avec **de l'eau courante et du savon** pendant au moins 20 secondes. Séchez-les avec du matériel propre (mouchoir en papier, serviette propre ou essuie-tout). Alternativement, vous pouvez aussi désinfecter vos mains avec **une solution hydro-alcoolique** (au minimum 60 pour cent d'alcool).
- Lavez-vous les seins, les bouts du sein et les aréoles avec un mouchoir en papier, un gant de toilette propre ou une compresse ayant été mouillée avec de l'eau courante.
- Mettez votre bébé dans son propre lit, **à une distance d'au moins deux mètres** de votre propre lit.
- Portez **un masque antiseptique** lors du contact étroit avec votre bébé et quand vous le nourrissez. Ne couvrez jamais le visage du bébé d'un masque antiseptique.



Vous avez vous-même **une infection COVID-19 confirmée**.



- Vous devez vous isoler de vos proches et de vos colocataires au moins pendant 7 jours après le début des symptômes COVID-19 ou plus longtemps quand les symptômes sont encore présents. Une personne saine doit s'occuper du bébé.
- Vous n'avez du contact avec le bébé qu'au moment où vous l'allaitez. Portez **un masque antiseptique** pendant l'allaitement. Ne couvrez jamais le visage du bébé d'un masque antiseptique.
- Toutes les surfaces et tous les matériaux que vous avez touchés, doivent être désinfectés avec une solution d'eau de Javel avec une concentration de quatre pour cent (mettez 40 ml d'eau de Javel, soit quatre cuillères à soupe, dans une bouteille de 1 litre et remplissez la bouteille ensuite avec de l'eau du robinet). Utilisez-vous un tire-lait ? Désinfectez-le après chaque usage.

Est-ce que vous préférez recueillir le lait à l'aide d'un tire-lait?



There may be various reasons for expressing breast milk. When you are seriously ill because of the COVID-19 infection, it is important to start or keep the milk production going by expressing the milk temporarily.

Le bébé peut être nourri par **une personne saine** avec le lait recueilli. Pendant le recueil du lait, l'hygiène des mains et des seins est très importante aussi.

À l'hôpital, un seul tire-lait et des kits jetables sont prévus.

À la maison, vous devez démonter tous les éléments du tire-lait après l'usage pour les **nettoyer**. D'abord, vous lavez le tout avec **de l'eau chaude et du détergent**.

Après, vous **stérilisez** toutes les parties selon l'une des méthodes suivantes:

→ **Stériliser dans l'eau**

- Mettez une casserole assez grande remplie d'eau sur la cuisinière.
- Faites bouillir l'eau.
- Mettez les parties du tire-lait dans l'eau bouillante et laissez bouillir pendant trois minutes.
- Enlevez les différentes parties de l'eau avec une pince.
- Mettez-les sur un essuie propre et laissez-les sécher dans l'air.
- Couvrez-les d'un deuxième essuie propre

→ **Utiliser une machine à stériliser**

- Suivez les instructions de la machine.