

# Ce que les femmes enceintes doivent savoir au sujet de la grippe H1N1 (appelée grippe porcine auparavant)

3 mai 2009, 15 h HNE

Sur cette page :

- [Que dois-je faire si je contracte ce nouveau virus et que je suis enceinte?](#)
- [Que puis-je faire pour protéger mon bébé, ma famille et me protéger moi-même?](#)
- [Quels sont les symptômes de la grippe H1N1?](#)
- [Que dois-je faire si je tombe malade?](#)
- [Quel est le traitement contre la grippe H1N1?](#)
- [Quand faire appel à des soins médicaux d'urgence?](#)
- [Comment nourrir mon bébé?](#)
- [Est-il approprié d'allaiter mon bébé si je suis malade?](#)
- [Est-il approprié de prendre des médicaments pour traiter ou prévenir la grippe H1N1 pendant l'allaitement?](#)

## Que dois-je faire si je contracte ce nouveau virus et que je suis enceinte?

Nous ne savons pas si ce virus fera en sorte que les femmes enceintes auront plus de chances de tomber malades ou d'avoir de graves problèmes. De plus, nous ne savons pas comment ce virus



affectera le bébé.

Nous savons par contre que les femmes enceintes sont plus susceptibles de tomber malades et d'avoir de graves problèmes liés à la grippe saisonnière que les autres personnes. Ces problèmes peuvent comprendre un travail hâtif ou une grave pneumonie. Nous ne savons pas si ce virus causera les mêmes problèmes, mais nous devons le prendre très au sérieux.



## **Que puis-je faire pour protéger mon bébé, ma famille et me protéger moi-même?**

Suivez ces étapes tous les jours pour protéger votre santé et empêcher la propagation des germes :

- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou que vous éternuez, ou toussiez et éternuez dans votre manche. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous les mains souvent au savon et à l'eau chaude, surtout après avoir toussé ou éternué. Les nettoyants pour les mains à base d'alcool sont également efficaces.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Les microbes se propagent de cette façon.
- Essayez d'éviter les contacts rapprochés avec les personnes malades. (Si vous êtes enceinte et que vous vivez ou avez des contacts étroits avec une personne qui a la grippe H1N1, parlez à votre médecin des médicaments pour prévenir la grippe.)
- Prévoyez un plan pour vous occuper des membres de la famille malades.

- Faites des provisions de produits ménagers, de produits de santé et de produits d'urgence, tels que l'eau, les Tylenol<sup>MD</sup> et les denrées non périssables.

## **Se laver les mains souvent aide à se protéger des germes**

### **Lavage avec de l'eau et du savon**

- Utiliser de l'eau chaude.
- Se laver les mains de 15 à 20 secondes.

### **Se laver les mains avec des nettoyeurs pour les mains à base d'alcool**

- Ne pas ajouter d'eau.
- Frotter le gel sur les mains jusqu'à ce qu'il soit sec.



## **Quels sont les symptômes de la grippe H1N1?**

Symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière, notamment :

- Fièvre
- Toux
- Mal de gorge
- Courbatures
- Maux de tête
- Frissons et fatigue
- Parfois, diarrhée et vomissements



## Que dois-je faire si je tombe malade?

- Si la grippe H1N1 est présente dans votre communauté, portez une attention particulière à votre corps et à comment vous vous sentez.
- Si vous avez des symptômes semblables à ceux de la grippe, restez à la maison, limitez les contacts avec les autres et appelez un médecin. Il déterminera si un dépistage de la grippe ou un traitement est nécessaire. Les tests peuvent comprendre un prélèvement nasal, qu'il est préférable de faire dans les 4 ou 5 premiers jours suivants l'apparition des symptômes. Comme pour la grippe saisonnière, la grippe H1N1 peut aggraver les autres problèmes médicaux.
- Si vous êtes seule et que vous vous sentez malade, demandez à quelqu'un de prendre régulièrement de vos nouvelles. C'est toujours une bonne chose à faire.
- Si vous avez des contacts étroits avec une personne qui a la grippe H1N1 ou qui est traitée pour une exposition à la grippe H1N1, communiquez avec votre médecin pour savoir si vous avez besoin d'un traitement pour diminuer vos chances d'attraper la grippe.



## Quel est le traitement contre la grippe H1N1?

- Traitez immédiatement la fièvre. Le Tylenol<sup>MD</sup> (acétaminophène) est le meilleur traitement contre la fièvre pendant la grossesse.
- Buvez beaucoup de liquides pour remplacer ceux que vous perdez lorsque vous êtes malade.
- Votre médecin peut décider que vous avez besoin de médicaments antiviraux, tels que le Tamiflu<sup>MD</sup> (Oseltamivir) ou le Relenza<sup>MD</sup> (Zanamivir). Les médicaments antiviraux sont des médicaments sous ordonnance (sous forme de comprimés, liquide ou en inhalateur) qui combattent la

grippe en empêchant le virus de la grippe de se reproduire dans votre organisme. Ces médicaments peuvent vous aider à vous sentir mieux plus rapidement et à atténuer les symptômes.

- Ces médicaments fonctionnent mieux lorsqu'ils sont pris tôt après l'apparition des symptômes (dans les deux (2) jours), mais ils peuvent également être donnés à des personnes très malades ou à risque élevé (comme les femmes enceintes) même après 48 heures. Le traitement antiviral dure 5 jours.
- Le Tamiflu<sup>MD</sup> et le Relenza<sup>MD</sup> sont également utilisés pour prévenir la grippe H1N1 et doivent être pris pendant 10 jours.
- Il existe peu de renseignements au sujet des effets des médicaments antiviraux chez les femmes enceintes ou chez leur bébé, mais aucun effet secondaire grave n'a été signalé. Si vous pensez avoir un effet secondaire lié aux médicaments antiviraux, appelez tout de suite votre médecin.



## Quand faire appel à des soins médicaux d'urgence?

Si vous remarquez l'un des signes d'avertissement suivants, demandez une assistance médicale d'urgence :

- Difficultés à respirer ou souffle court
- Douleur ou pression dans la poitrine ou l'abdomen
- Étourdissements soudains
- Confusion
- Vomissements graves ou continus
- Peu ou aucun mouvement de votre bébé
- Une fièvre élevée qui ne répond pas au Tylenol<sup>MD</sup>





## Comment nourrir mon bébé?

La grippe peut être très grave pour les jeunes bébés. Les bébés qui sont allaités ne sont pas aussi malades, et tombent moins souvent malades, que les bébés qui ne sont pas allaités.

L'allaitement protège les bébés. Le lait maternel transmet des anticorps de la mère au bébé. Les anticorps aident à lutter contre l'infection.



## Est-il approprié d'allaiter mon bébé si je suis malade?

- Le lait maternel est fait pour lutter contre les maladies chez son bébé. Ceci est très important chez les jeunes bébés dont le système immunitaire est encore en développement.
- Ne cessez pas d'allaiter si vous êtes malade. Allaiter tôt et souvent. Limitez l'allaitement artificiel si possible. Cette mesure contribuera à protéger votre bébé de l'infection.
- Faites attention de ne pas tousser ou éternuer dans le visage du bébé, et lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.
- Votre médecin peut vous demander de porter un masque pour éviter de transmettre ce nouveau virus à votre bébé.
- Si vous êtes trop malade pour allaiter, soutirez votre lait et demandez à quelqu'un de le donner à votre bébé.



# Est-il approprié de prendre des médicaments pour traiter ou prévenir la grippe H1N1 pendant l'allaitement?

Oui. Les mères qui allaitent peuvent continuer à nourrir leur bébé pendant qu'elles sont traitées pour la grippe.



- Dernière révision de la page 3 mai 2009, 15 h HNE
- Dernière mise à jour de la page 8 mai 2009, 9 h 15 HNE
- Source du contenu : [Centre pour la prévention et le contrôle des maladies](#)