



## Informations pour les parents

# Protéger votre bébé de la grippe

**L'influenza (la grippe) peut être très grave, en particulier chez les petits bébés. Heureusement, il y a beaucoup de choses qu'une mère, ainsi que les autres membres de la famille, peuvent faire pour éviter que le bébé ne soit touché et pour l'aider à s'en remettre s'il est atteint.**

### Faites-vous vacciner !

**Quiconque s'occupe de l'enfant** devrait être vacciné contre la grippe. Vérifiez que tous se sont déjà fait vacciner avec le vaccin contre la grippe saisonnière et qu'ils le seront avec le vaccin H1N1 dès qu'il sera disponible.

- Les femmes enceintes devraient être vaccinées dès que possible, quelque soit l'avancement de leur grossesse.
- Les femmes enceintes et les personnes s'occupant de bébés de moins de 6 mois sont des groupes prioritaires pour la vaccination contre la grippe. Ils devraient donc pouvoir obtenir ces vaccins même s'il est difficile de se les procurer.
- Cela fait plusieurs décennies que des millions de femmes enceintes et de mères qui allaitent se font vacciner sans problème contre la grippe saisonnière. Bien que le vaccin H1N1 soit nouveau, il a été développé en suivant le même processus et il devrait être sûr.
- Des études récentes ont montré :
  - Que les bébés étaient mieux protégés de la grippe quand ils étaient nés de mères qui avaient été vaccinées durant leur grossesse.

### Allaitiez !

Votre lait est spécifiquement adapté à **votre** bébé. Il le protège des infections et l'aide à combattre les germes qui vous entourent même s'ils sont nouveaux, comme le virus de la grippe H1N1.

- **L'allaitement est particulièrement important** durant les premiers 6 mois de vie de l'enfant. Le bébé est alors trop jeune pour être vacciné et l'allaitement est le seul moyen d'augmenter ses défenses contre l'infection grippale. Quand les enfants grandissent et se mettent à explorer le monde, ils sont exposés à bien d'autres germes. C'est pourquoi l'allaitement reste une très bonne façon de préserver la santé de l'enfant, même s'il est vacciné.
- **Evitez d'exposer l'enfant au lait industriel** et à tout ce qui peut transmettre des germes. Quand l'enfant reçoit du lait industriel, il est plus difficile au lait maternel de le protéger. L'enfant risque plus d'être malade et de l'être plus sérieusement. Il est difficile de tenir parfaitement propres biberons et sucettes ; mains, sacs et mobilier peuvent également être source de contamination.
- **Faites-vous aider.** Si vous avez des questions sur l'allaitement ou des inquiétudes, rencontrez une Consultante en Lactation (IBCLC).
  - *Avant la naissance du bébé*, assistez à des réunions de préparation à l'allaitement.
  - *Quand il est né*, faites-vous aider si vous avez mal ou si vous rencontrez d'autres difficultés pour débiter l'allaitement. Demandez si une consultante en lactation peut venir vous voir lorsque vous serez rentrée à la maison.
  - Une fois à la maison, demandez de l'aide à la famille et aux amis. Ainsi le bébé et vous pourrez apprivoiser l'allaitement et beaucoup pratiquer.
  - Parlez de l'allaitement avec votre pédiatre.

## Gardez le bébé près de vous !

Dès la naissance, mettez-le en peau-à-peau contre vous. Continuez à faire de même quand vous serez rentrée à la maison. Dites bien à la famille et aux amis que vous pratiquez ce coconage sur prescription médicale et que cela contribuera à la santé de l'enfant.

- **La pratique du peau-à-peau avec la mère, dès la naissance**, renforce le système immunitaire du bébé. Elle permet également de stabiliser son rythme cardiaque et sa respiration. En accueillant ainsi le bébé, vous lui offrez la possibilité de prendre le sein sans aide dès la première fois. L'allaitement en sera facilité par la suite.
- **Il est important, pour l'enfant, d'être proche de sa mère**, tout au long de l'enfance.
  - Le système immunitaire du bébé et son cerveau se développent mieux lorsqu'il est porté par la mère.
  - Le fait d'être proche aidera à allaiter l'enfant aussi souvent qu'il en montre le besoin. Cela lui évitera les compléments de lait industriel qui rendent plus difficile la lutte contre les infections.
- **Tenez l'enfant dans les bras, dans une écharpe ou tout autre porte-bébé**, surtout quand vous êtes de sortie. En le portant ainsi, vous éviterez de l'exposer aux germes ainsi qu'à des personnes qui peuvent être malades. C'est particulièrement valable s'il y a d'autres enfants dans l'entourage.

## Demandez aux visiteurs d'attendre

Demandez à la famille et aux amis de vous aider à garder le bébé en bonne santé en restant à distance s'ils ont un rhume, de la fièvre ou d'autres symptômes grippaux.

## Débarrassez-vous des germes

- **Utilisez un mouchoir en papier**. Si vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier et jetez-le à la poubelle ensuite.
- **En cas d'urgence, le coude fera l'affaire**. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude (évitéz de tousssez ou d'éternuez dans les mains nues).
- **Lavez-vous les mains** fréquemment avec de l'eau chaude et du savon ou en les frictionnant avec une solution hydro-alcoolique.

- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche**. Lavez-vous les mains si vous l'avez fait.
- **Ne donnez pas à l'enfant des objets qui ne peuvent pas être soigneusement nettoyés**. Ils peuvent disséminer des germes.
- **Lavez les mains de l'enfant** avec un savon doux et de l'eau chaude s'il a été exposé à des germes.

## Que faire si...

### VOTRE BEBE a la grippe.

- **Continuez à allaiter !!!** Maintenant plus que jamais, il faut que le bébé reçoive les anticorps, contenus dans le lait maternel, qui permettent de lutter contre les infections.
- Les bébés malades ont parfois besoin de téter plus souvent. Gardez votre enfant près de vous et nourrissez-le chaque fois qu'il en manifeste le besoin.
- Même s'il a de la diarrhée ou vomit, le lait humain est plus facilement et plus rapidement assimilé que le lait industriel ou les solutions de réhydratation.
- Prenez contact avec le médecin qui suit habituellement l'enfant.

### UN MEMBRE DE LA FAMILLE a la grippe.

- Appelez le médecin si vous avez été en contact avec une personne présentant les symptômes de la grippe (fièvre, toux, mal à la gorge, courbatures, maux de tête, frissons, fatigue, diarrhée ou vomissement).
  - Le médecin peut vous prescrire un antiviral tel que le Tamiflu© ou le Relenza© pour vous aider à vous récupérer plus vite. Ces médicaments sont également utilisés pour vous éviter d'avoir la grippe si vous y avez été exposé.
  - Les antiviraux sont plus efficaces quand vous les prenez dès le début des symptômes.
  - Les molécules Oseltamivir (Tamiflu©) et Zanamivir (Relenza©) peuvent être pris pendant l'allaitement. N'arrêtez pas d'allaiter si vous devez prendre ces médicaments.
- N'approchez pas l'enfant à moins de 2 mètres d'une personne malade. Ce n'est plus nécessaire de prendre cette précaution à partir du moment où la personne n'a plus de fièvre depuis 24 heures (sans que des

médicaments pour faire tomber la fièvre aient été utilisés).

- Pour en savoir plus, consulter les sites suivants :
  - Pour la France  
Haut Conseil pour la Santé Publique :  
[http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20090907\\_H1N1.pdf](http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20090907_H1N1.pdf)
  - Pour le Québec  
[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca).

### **VOUS avez la grippe.**

- Reposez-vous et hydratez-vous bien.
- Demandez à une amie ou à un membre de la famille qui n'est pas malade de vous aider à vous occuper de l'enfant pour que vous vous remettiez plus rapidement.
  - **Si vous allaitez, continuez d'allaiter.** La grippe est transmise par les gouttelettes émises par quelqu'un qui tousse ou éternue, pas par le lait maternel. De fait, les anticorps que votre corps fabrique pour vous aider à combattre la grippe sont aussi présents dans votre lait. L'allaitement peut donc éviter à votre enfant de tomber malade.
  - Contactez une Consultante en Lactation qui pourra vous aider si vous êtes trop malade pour allaiter.
- **Si vous n'allaites pas,** demandez à une amie ou à un membre de la famille de nourrir l'enfant.

Les Consultantes en Lactation (IBCLC) sont des professionnelles de santé qui grâce à leurs connaissances et leur expérience dans le domaine de l'allaitement peuvent aider les familles qui ont un enfant allaité. Elles peuvent vous dire comment se déroule l'allaitement, répondre à vos questions et vous aider à trouver des solutions.

Pour vous aider à trouver une Consultante en Lactation dans votre secteur, visitez le site de l'ILCA (International Lactation Consultant Association) [www.ilca.org](http://www.ilca.org) à la rubrique « Find a Lactation Consultant Directory ».

Octobre 2009

### **INTERNATIONAL LACTATION CONSULTANT ASSOCIATION**

---

2501 AERIAL CENTER PARKWAY, SUITE 103 – MORRISVILLE, NC – 27560 – USA  
E-MAIL : [INFO@ILCA.org](mailto:INFO@ILCA.org) – WEB : [WWW.ILCA.ORG](http://WWW.ILCA.ORG)