

# LA GRIPPE, LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

## Grossesse et vulnérabilité:

La grossesse est une situation spéciale pendant laquelle il se produit de nombreux changements dans l'organisme de la mère ; parmi ceux-ci, une diminution naturelle de l'immunité (c'est-à-dire, de la capacité de se défendre face aux infections). C'est cette perte d'immunité qui fait que les femmes soient plus enclines à avoir la grippe.

Cette plus grande prédisposition pendant la grossesse a toujours eu lieu, aussi bien lors de pandémies antérieures que lors de la grippe saisonnière. Toutefois, la plupart des femmes enceintes qui ont la grippe se soignent sans complications, comme le reste de la population. Il en est de même avec l'actuelle pandémie de grippe A (H1N1). En général, les cas de cette grippe chez les femmes enceintes ont été légers, comme une grippe normale.

## Prévention de la grippe chez les femmes enceintes:

Les mesures pour prévenir la grippe pendant la grossesse et pour éviter de la transmettre sont les mêmes que celles que nous recommandons d'adopter à toute personne :

- Se laver fréquemment les mains à l'eau savonneuse.
- Éviter le contact avec des personnes qui ont des symptômes de grippe.
- En toussant ou en éternuant, se couvrir le nez et la bouche avec des mouchoirs jetables (à un seul usage), les jeter toujours dans une poubelle et bien se laver les mains après.
- Éviter, si cela est possible, les lieux très fréquentés où peuvent se trouver des personnes ayant la grippe.
- Tant que cela est possible, essayer de bien aérer les espaces fermés.
- Pour conserver un bon état immunitaire, suivre les conseils d'alimentation donnés par votre médecin, marcher si possible une heure par jour, dormir huit heures, et éviter l'alcool et le tabac.



## Symptômes de la grippe chez les femmes enceintes:

Les symptômes produits par la nouvelle grippe A (H1N1) chez une femme enceinte sont les mêmes que ceux produits chez une autre personne. Considérez que vous pouvez avoir contracté cette maladie si de forme soudaine vous avez:

### 1. Au moins l'un de ces quatre symptômes :

- Fièvre supérieure à 38 °C.
- Malaise général.
- Maux de tête.
- Douleurs musculaires.

### 2. Et, en outre, au moins l'un de ces trois :

- Toux.
- Maux de gorge.
- Difficulté pour respirer.

Parfois, il peut également apparaître des nausées et des vomissements.



# LA GRIPPE, LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

## Que faire ?

Si vous êtes enceinte et avez des symptômes de la grippe, **consultez votre médecin** dans les 48 premières heures à partir du début des symptômes, pour obtenir, le cas échéant, le traitement.

Pendant la grossesse, il faut faire très attention à la fièvre et la diminuer le plus vite possible avec du paracétamol.

Si le cas n'est pas grave, il se peut que le médecin vous recommande tout simplement de rester chez vous, au repos, jusqu'à 24 heures après la disparition de **la fièvre**.

Si, pendant la maladie, vous présentez l'un des symptômes suivants, **contactez** le plus vite possible **les services sanitaires**:

- Difficulté pour respirer.
- Sensation de manque d'air, que ce soit au repos ou en faisant des efforts physiques.
- Douleur thoracique.
- Crachat sanguinolent ou de couleur anormale.
- Vertiges ou altérations de la conscience.
- Fièvre élevée persistant plus de trois jours.
- Chute de la tension artérielle.
- Aggravement soudain.
- Aggravement passés les sept jours de la maladie.
- Autres symptômes différents de ceux habituels de la grippe.



## Que dois-je faire si je suis enceinte et si j'ai eu un contact étroit avec des personnes ayant ou pouvant avoir la grippe ?

Restez vigilante aux possibles symptômes grippaux énumérés précédemment. Si des symptômes compatibles avec la grippe apparaissent, consultez immédiatement votre médecin, car lors de la grossesse, il est fondamental de traiter la grippe le plus rapidement possible (dans les 48 premières heures), pour éviter de possibles complications.

## Vaccins contre la grippe

- Il est recommandé d'administrer le vaccin inactivé de la grippe saisonnière à toutes les femmes enceintes. Ce vaccin peut être administré pendant n'importe lequel des trois trimestres de la grossesse.
- Le vaccin contre la grippe pandémique due au nouveau virus A (H1N1) commencera à être administré le 16 novembre dans notre pays. Les femmes enceintes sont l'un des groupes considérés comme prioritaires pour recevoir ce vaccin. Veuillez consulter votre médecin.

## Allaitement et grippe

L'allaitement maternel transfère des anticorps maternels au nouveau-né, c'est pourquoi il protège le bébé des infections pendant les six premiers mois, jusqu'au développement de sa propre immunité.

Si vous allaitez votre bébé, et **si vous avez la grippe, n'arrêtez pas l'allaitement**. Le virus de la grippe ne se transmet pas à travers le lait maternel.

Tant que vous donnez le sein, **vous pouvez utiliser un masque** pour vous assurer que si vous toussiez, les gouttelettes de salive n'atteindront pas le bébé.

Si les circonstances maternelles gênent énormément l'allaitement, la femme **pourrait s'extraire le lait, pour lui donner** au bébé ensuite **dans un biberon**.

Il n'est pas non plus recommandé d'arrêter l'allaitement même si la mère prend des **antiviraux** comme oseltamivir (TAMIFLU®) ou zanamivir (RELENZA®), car leurs niveaux dans le lait maternel **ne sont pas nuisibles au bébé**.

