

Prendre soin de votre nouveau-né PENDANT LA COVID-19

Accueillir un nouveau-né à la maison est un moment sacré. Pendant la pandémie de COVID-19, vous recevez peut-être moins de soutien qu'à la normale, ce qui rend la situation particulièrement difficile.

CONTINUEZ À OBTENIR DES SOINS DE SUIVI, comme la vaccination systématique et les visites postnatales virtuelles.

LE CONTACT PEAU À PEAU AVEC VOTRE BÉBÉ favorise l'attachement, l'allaitement ainsi que votre santé et celle de votre bébé. L'allaitement est la meilleure source de nutrition pour votre bébé et aide à le protéger contre les virus. C'est une médecine sacrée pour les parents et les bébés, qui connecte le corps des parents aux forces nourrissantes de la terre.

Si vous éprouvez des symptômes de la COVID-19 ou pensez en être atteinte, vous pouvez continuer à allaiter votre bébé. Vos prestataires de soins peuvent vous aider si vous éprouvez des difficultés ou avez besoin d'un coup de pouce.

PASSEZ DU TEMPS À L'EXTÉRIEUR AVEC VOTRE BÉBÉ. La nature et l'air frais sont essentiels pour votre santé à tous les deux. Si possible, vous devriez éviter les espaces publics intérieurs (comme les centres commerciaux).

LIMITEZ LE NOMBRE DE VISITEURS À LA MAISON. Servez-vous de la technologie pour présenter votre bébé à vos proches et participer aux cérémonies de façon virtuelle.



Prendre des précautions

Si vous éprouvez des symptômes de la COVID-19 ou avez obtenu un résultat positif au dépistage, vous pouvez réduire les probabilités de transmettre le virus à votre bébé en suivant les conseils suivants:



Lavez-vous souvent les mains, surtout avant de toucher votre bébé et après.



Portez un masque non médical ou un couvre-visage qui cache votre nez et votre bouche lorsque vous êtes près de votre bébé ou le faites boire.

Demander de l'aide



Votre santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle importe à cette période. Si vous ressentez de l'anxiété ou tombez dans la déprime, tournez-vous vers votre prestataire de soins.



Votre famille et vos amis peuvent toujours vous rendre service sans danger en vous apportant de la nourriture et en faisant des courses.



NACM
NATIONAL ABORIGINAL
COUNCIL OF MIDWIVES

www.indigenoumidwifery.ca

Johnson & Johnson FOUNDATION