



Grossesse et virus de la grippe H1N1

En tant que future mère, il est tout naturel d'être préoccupée par l'incidence que peut avoir la pandémie de grippe sur votre grossesse et votre bébé à naître. L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) tient à donner aux femmes enceintes, à leur famille et aux communautés toute l'information requise pour protéger la santé de la mère et du bébé.

Les femmes enceintes ne sont pas plus susceptibles d'attraper la grippe. Toutefois, une femme enceinte qui contracte le virus de la grippe H1N1 est plus à risque d'avoir des complications, comme une pneumonie ou une détresse respiratoire grave, qui peuvent mettre en danger sa santé et celle de son bébé. Les complications graves associées à la grippe pourraient mener à un accouchement prématuré ou à un avortement spontané.

Il est donc important que les femmes enceintes prennent les mesures de précaution qui suivent pour protéger leur santé.

Mesures fondamentales de lutte contre l'infection

L'ASPC conseille à tous les Canadiens :

- de se laver les mains soigneusement avec du savon et de l'eau chaude ou d'utiliser un désinfectant pour les mains (c.-à-d. un gel à base d'alcool);
- de tousser ou d'éternuer dans le pli du coude ou dans la manche plutôt que dans les mains;
- de garder propres et désinfectés les surfaces et les articles partagés avec d'autres personnes;
- de poursuivre leurs activités normales, mais de rester à la maison en cas de maladie;
- d'obtenir des soins médicaux si les symptômes s'aggravent; et
- de consulter le site www.combattezlagrippe.ca pour obtenir de plus amples renseignements.

Il est important que les femmes enceintes et les personnes autour d'elles suivent ces directives pour aider à réduire les risques d'exposition au virus de la grippe H1N1. Ainsi, les futures mères seront moins à risque d'attraper le virus.

Évitez les foules

Il est important de poursuivre nos activités quotidiennes habituelles même pendant la pandémie de grippe H1N1. L'ASPC recommande aux femmes enceintes de continuer leurs activités normales, comme aller au travail, aux événements de communauté ou à des cérémonies religieuses. Toutefois, elles devraient faire attention lorsqu'elles se trouvent dans une foule où il est pratiquement impossible d'éviter les contacts.

Les femmes enceintes devraient faire preuve d'une vigilance accrue. Elles devraient notamment se laver les mains plus souvent, garder avec elles du désinfectant pour les mains et prendre d'autres mesures de lutte contre l'infection. Ainsi, elles réduiront leurs risques d'attraper le virus.



Sachez reconnaître les symptômes

Les symptômes de la grippe H1N1 incluent notamment les suivants : fièvre soudaine, toux, maux de gorge, respiration sifflante et fatigue. Des nausées, des vomissements et de la diarrhée peuvent également survenir. La fièvre peut ne pas être très élevée.

Consultez un professionnel de la santé si vous avez des symptômes grippaux et demandez des soins médicaux si ces symptômes s'aggravent

Comme il est indiqué précédemment, les femmes enceintes ne sont pas plus susceptibles d'attraper la grippe, mais elles sont plus à risque de souffrir de complications qui pourraient mettre leur santé et celle de leur bébé en danger si elles contractent le virus. Le risque de complications est plus élevé pendant le deuxième et le troisième trimestres de la grossesse. Un traitement rapide peut aider à réduire les risques de complications. Il est donc important pour une femme enceinte de consulter un professionnel de la santé en cas de symptômes grippaux et de demander des soins médicaux si ces symptômes s'aggravent.

Le virus de la grippe H1N1 peut être traité au moyen de médicaments appelés antiviraux. Le Canada dispose d'une réserve suffisante de doses de deux antiviraux, soit Tamiflu et Relenza, pour les Canadiens qui en ont besoin. Ces deux médicaments peuvent être utilisés en cas de grippe chez une femme enceinte. Des données scientifiques récentes montrent que Tamiflu serait plus efficace.

Votre professionnel de la santé décidera si vous avez besoin d'antiviraux. Cependant, pour que ceux-ci soient efficaces, ils doivent être administrés dans les 48 h après l'apparition des symptômes. Il est donc important de consulter un professionnel de la santé dès leur apparition.