

La grossesse est un moment exceptionnel qui comporte de nombreux questionnements et défis. Et en période de pandémie, peut-être aurez-vous besoin de ressources pour vous soutenir, vous rassurer et apprendre à bien gérer vos inquiétudes.

VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉE / VOUS AVEZ DES QUESTIONS...

Votre professionnel de la santé (médecin, sage-femme, pharmacien, infirmière, etc.) est la personne toute désignée pour répondre à vos questions. Prenez l'habitude de bien préparer votre prochain rendez-vous en notant vos questions à l'avance.

Si la situation est urgente et ne peut attendre, signalez Info-Santé/Info-Sociale au 811 pour obtenir un soutien téléphonique gratuit par une infirmière ou une équipe psychosociale 24/7.



OÙ TROUVER LES BONNES INFORMATIONS?

Beaucoup d'informations circulent dans votre entourage et sur les médias sociaux. Certaines peuvent s'avérer incomplètes ou trompeuses et générer des inquiétudes inutiles. Si vous croyez être dans cette situation, prenez un peu de recul et une pause des médias sociaux.

Pour des informations récentes et validées par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, visitez le : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-46W.pdf>.

À L'HÔPITAL



Durant la pandémie, des mesures sanitaires seront mises en place afin d'assurer votre sécurité et celle du personnel au moment de votre accouchement. Référez-vous au site web du CIUSSS pour les dernières recommandations : ciuss-ouestmtl.gouv.qc.ca/accueil/.

Au besoin, ces mesures seront adaptées à votre situation particulière. Pour plus d'information, parlez-en à votre équipe de soins.

ALLAITEMENT EN TEMPS DE PANDÉMIE



L'allaitement est recommandé et encouragé durant la pandémie, même si vous ou votre partenaire êtes diagnostiqué avec la COVID-19 (vous devrez prendre alors quelques précautions).

- Information générale : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-58W.pdf>
- Information sur l'allaitement lorsque un des parents est positif à la COVID-19 : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-59W.pdf>
- Pour du soutien à l'allaitement personnalisé, contactez votre CLSC ou l'un des organismes suivants :
 - La ligue la lèche : allaitement.ca/
 - Nourri-source : nourri-source.org/
 - Liste de professionnelles en allaitement : www.ibclc.qc.ca/fr/trouver_une_ibclc

AUTRES SERVICES

- **Groupes de discussion :** Forum virtuel en français et en anglais, pour les femmes enceintes qui accouchent dans nos installations. Pour démystifier certaines questions et vous donner quelques outils. Animés par une infirmière et un psychologue. Inscription obligatoire :
 - https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=KP7hBotfdUC_bK4kvhp5k-kzddkkiX6FHtAAppCW7G5IRUMEZXS-FdFQ1o0VVMzMTBEVUZaTDBIVUgxMy4u
- **Trucs et astuces si vous ressentez du stress, de l'anxiété ou de la déprime :**
 - <https://www.pregnancyinfo.ca/fr/your-pregnancy/healthy-pregnancy/mental-health/>
 - <https://ccpsc.qc.ca/fr/trucs-qui-font-du-bien>
 - <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Anxiety> (en anglais)
- **Informations sur la vaccination COVID-19 :** Contactez votre médecin afin de discuter des conditions particulières liées à votre grossesse ou à votre allaitement. Ensemble, vous pourrez prendre la meilleure décision.



PREGNANCY AND PANDEMIC

RESOURCES, TIPS AND TRICKS



St. Mary's Hospital Center
Hôpital de LaSalle
Lakeshore General Hospital
Maison de naissance
CLSC de LaSalle
CLSC de Lachine
CLSC de Pierrefonds
CLSC du Lac-St-Louis

A collaboration of the Youth Program Directorate
and the Mental Health and Addiction
Programs Directorate

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

Pregnancy is an exceptional time that brings with it a number of questions and challenges. During this pandemic, you may need resources to support and reassure you, and to help you learn how to manage your concerns.

YOU ARE CONCERNED / YOU HAVE QUESTIONS...

Your healthcare professional (physician, midwife, pharmacists, nurse, etc.) is the person to answer your questions. Make a habit of preparing for your next appointment by writing down your questions ahead of time.

If the situation is urgent and cannot wait, call Info-Santé/Info-Sociale at 8-1-1 for telephone support from a nurse or the psychosocial support team free of charge. They are available 24/7.



GET THE RIGHT INFORMATION!

A lot of information is circulating among the public and on social media. Some of that information may be incomplete or misleading, and cause unnecessary concerns. If you think you are in such a situation, step back and take a break from social media.

For current and validated information from the Ministry of Health and Social Services, go to: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-46WA.pdf>.



AT THE HOSPITAL

During the pandemic, sanitary measures are in place to ensure your security and that of our staff when you give birth. See our IUHSSC website at: <https://ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/en/home/>.

If necessary, these measures will be adapted to your specific situation. For more information, speak with your care team.

BREASTFEEDING DURING A PANDEMIC

Breastfeeding is recommended and encouraged during the pandemic, even if you or your partner are diagnosed with COVID-19 (in which case, you will need to take some precautions).



- General Information: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-58WA.pdf>
- Information on breastfeeding when one part is COVID-19 positive: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-59WA.pdf>
- For one-on-one breastfeeding support, contact your CLSC or one of the following organizations:
 - La Leche League Canada: <https://www.lllc.ca/>
 - The Nourri-Source Network: nourri-source.org/
 - A lactation consultant: https://www.ibclc.qc.ca/en/find_an_ibclc

OTHER SERVICES

- **Discussion groups:**
Virtual groups in both French and English, for pregnant women giving birth at our facilities. To demystify certain issues and to provide tools Led by a nurse and a psychologist Registration required:
 - https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=KP7hBotfdUC_bK4kvhp5k-kzddkkiX6FhtAppCW7G5IRUMEZXS-FdFQ1o0VVMzMTBEVUZaTDBIVUgxMy4u
- **Tools and resources to support you in times of stress, anxiety, or depression:**
 - <https://www.pregnancyinfo.ca/your-pregnancy/healthy-pregnancy/mental-health/>
 - <https://ccpsc.qc.ca/en/keep-our-balance>
 - <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Anxiety>
- **Information on COVID-19 Vaccination:**
Contact your physician to discussion particular considerations with regard to your pregnancy or breastfeeding. Together you can make the best choice.



GROSSESSE ET PANDÉMIE

DES RESSOURCES, DES CONSEILS ET DES ASTUCES



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS !

Centre hospitalier de St. Mary
Hôpital de LaSalle
Hôpital général du Lakeshore
Maison de naissance
CLSC de LaSalle
CLSC de Lachine
CLSC de Pierrefonds
CLSC du Lac-St-Louis

Une collaboration de la Direction du programme jeunesse et de la Direction des programmes de santé mentale et dépendances

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Québec