



Pour une grossesse sereine et un bébé en santé malgré la COVID-19

Donner la vie à un petit être humain est, dans la vie d'une femme, un moment marquant qui réserve son lot d'adaptations et de surprises. Présentement, avec la COVID-19, la réalité des futures et nouvelles mamans, comme de leur partenaire d'ailleurs, est chamboulée. La crise actuelle modifie l'expérience de la grossesse, de l'accouchement, des relevailles, de l'accueil du nouveau-né et des premiers mois avec lui. Et, souvent, ce n'est pas évident pour les nouvelles mamans. En fait, mettre au monde un bébé en santé, dans quelques jours ou quelques mois, dans

une société qui doit apprendre à vivre autrement, c'est beaucoup plus qu'un défi, ça relève de l'exploit!

Pour certaines, il peut être plus difficile de ne pas consommer d'alcool en ces temps plus anxiogènes. La COVID-19 entache de différentes manières cet événement heureux : absence de célébration de la naissance future, précautions à prendre et limitations des accompagnateurs lors des suivis de grossesse et de l'accouchement, impossibilité d'avoir des visiteurs et du soutien des proches, etc. Sans compter la peur d'être contaminées par ce virus ou d'infecter leur enfant et leurs proches. Pour ces femmes, malgré le chamboulement occasionné par cette pandémie, il est important de résister au maximum à cette envie de consommer de l'alcool et chercher à se divertir, à se faire plaisir et à relaxer autrement.

D'une part, l'alcool n'est pas la panacée pour faire face à cette crise sociale, sanitaire et économique sans précédent. Pour les femmes enceintes, laissez-vous guider par la vigilance : l'exposition prénatale à l'alcool peut causer chez les enfants à naître des anomalies congénitales, des troubles du développement et de la déficience intellectuelle, regroupés sous le terme Trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Au cœur de la tourmente actuelle, il existe quand même des certitudes qui restent et qui resteront solidement ancrées : pour les femmes enceintes ou celles qui projettent l'être, il est rassurant de savoir qu'elles peuvent, au quotidien, poser des gestes simples pour vivre une grossesse la plus agréable possible et aider bébé à bien se développer. Plus que jamais, chaque femme doit se prioriser, être attentive à ses besoins et prendre soin d'elle : se faire plaisir, se détendre en adoptant autant que possible un mode de vie sain et éviter la consommation d'alcool.

Afin de diminuer les pressions sociales associées à la consommation d'alcool, l'entourage des futures mamans doit être mis à contribution. Rappelez-vous ce proverbe qui dit : « Ça prend un village pour élever un enfant ». Aujourd'hui, plus que jamais, il prend tout son sens! Il nous appartient à tous de soutenir ensemble les futures mamans pour leur permettre de vivre leur grossesse en harmonie. Des ressources pour mettre l'alcool de côté lors d'une grossesse sont à portée de main : utilisez-les! Par exemple, l'Association pour la santé publique réunit des idées et des astuces pour relaxer, mieux dormir, découvrir des boissons saines et avoir un mode de vie sain malgré la distanciation sociale au <http://www.aspq.org/fr/dossiers/covid-19>.

Cette pandémie rappelle l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale. Chères futures mamans, en cas de doute ou de soucis, adressez-vous à vos soignants ou aux organismes de votre communauté. Vous n'êtes pas seules. Parce que nous sommes tous ensemble, ça va bien aller!

Isabelle Létourneau
Chargée du projet TSAF : en parler pour mieux
agir
Association pour la santé publique du Québec

Louise Loubier-Morin
Présidente et directrice
SAFERA