

## Vos Soins Prénataux Pendant la Pandémie de COVID-19

Your Prenatal Care During the COVID-19 Pandemic  
(French)

---

### Quel impact aura la pandémie de COVID-19 sur mes soins prénataux?

Pendant la pandémie de COVID-19, notre priorité absolue est d'assurer la sécurité de nos patients, de notre personnel et de nos communautés. Pour ce faire, nous limitons les contacts en personne en réduisant les visites en personne à la clinique prénatale et à l'hôpital. Nous le faisons en remplaçant certains soins en personne par des **soins prénataux virtuels**.

### Que sont les soins prénataux virtuels?



Les soins prénataux virtuels sont un moyen sûr et pratique d'obtenir vos soins prénataux à domicile. À l'aide de votre téléphone, de votre ordinateur ou de votre tablette, vous pouvez participer à un appel téléphonique privé ou à une téléconsultation avec votre médecin ou votre sage-femme, pour vos rendez-vous prénataux.

Plus de 90 sur 100 (90%) de nos patientes enceintes ayant eu des visites virtuelles à Michigan Medicine cette année, nous ont rapporté qu'elles étaient satisfaites de leurs soins de santé virtuels. Nos patientes ont trouvé que les visites virtuelles étaient faciles, pratiques et un excellent moyen de discuter avec leur médecin ou sage-femme sur les sujets de la grossesse.

Bien que plusieurs de vos rendez-vous seront virtuels et auront lieu par téléphone ou sur votre ordinateur, vous aurez toujours des rendez-vous en personne avec votre médecin ou votre sage-femme lorsque vous en aurez besoin.

## Recevrai-je toujours la même qualité de soins prénataux?

Vous recevrez toujours les mêmes soins de très grande qualité et le même nombre de services prénataux que vous recevriez normalement. Pour assurer votre sécurité, certains services pourront être regroupés afin de réduire le nombre de fois où vous devrez vous rendre à la clinique prénatale. Avec votre médecin ou sage-femme, vous examinerez les horaires des visites ci-dessous afin d'assurer que cet emploi du temps vous conviendra.

## À quoi puis-je m'attendre lors de mes visites prénatales?

Les descriptions de chacune de vos visites, en commençant par votre première visite (informations initiales), sont présentées ci-dessous.

Consultation (Semaine)	Nature de la Consultation	Dépistage	Échographie	Vaccinations
Informations Initiales	Appel Infirmière			
8-12	<b>En personne</b>	✓	✓	✓
16-20	<b>En personne</b>			
19-21	<b>En Personne</b> Uniquement pour les échographies (Centre d'Échographie Obstétricale)		✓	
24-28	Virtuelle			
28-30	<b>En personne</b>	✓		✓
30-32	Virtuelle			
34-36	<b>En personne</b>	✓		✓

36-38	Virtuelle			
39	<b>En personne</b>			

Vous pourrez trouver d'autres informations sur le thème de la période prénatale, pour chaque semaine de grossesse, en allant sur:

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

### **Recevrai-je une éducation prénatale supplémentaire?**

Oui, en plus de l'éducation prénatale offerte par votre médecin ou sage-femme lors de vos visites en personne, notre équipe a rassemblé un certain nombre de ressources afin de vous aider dans votre apprentissage à chaque étape de la grossesse. Ces ressources offrent une variété de sujets comme par exemple la grossesse, les soins du nouveau-né, les mesures de confort pendant le travail, le bon positionnement de bébé pendant l'allaitement, les différentes étapes du développement de bébé, ainsi que le comportement du nouveau-né. Toutes les classes sont actuellement offertes virtuellement pour votre sécurité ainsi que celle de votre famille. Pour accéder à des ressources supplémentaires, allez sur:

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

### **Ai-je besoin d'un équipement particulier pour mes rendez-vous virtuels?**

Vous aurez besoin d'un **brassard pour prendre votre tension artérielle** pendant votre visite virtuelle. Il n'est pas nécessaire d'acheter de balance ou de doppler fœtal pour écouter le rythme cardiaque de votre bébé. Cependant, vous pouvez choisir d'acheter ces appareils pour vous rassurer. Si vous choisissez d'acheter ces appareils, prévoyez de les utiliser pendant votre visite virtuelle et de partager les résultats avec votre médecin ou votre sage-femme.

**Brassard pour tension artérielle:** un dispositif utilisé pour mesurer la tension artérielle se composant d'un brassard gonflable, d'une unité de mesure et d'un mécanisme de gonflage, qui peut être une poire et une valve actionnées manuellement ou une pompe actionnée électriquement.

**Doppler Fœtal :** un dispositif d'échographie portatif qui aide à détecter le rythme cardiaque de votre bébé.

Si vous voulez plus d'informations concernant comment obtenir un brassard pour tension artérielle, un doppler fœtal personnel ou une balance, allez sur: <http://tiny.cc/GetandUseDevices>

### **Comment puis-je surveiller ma tension artérielle à domicile?**

Vous prendrez votre tension artérielle à chaque visite virtuelle, et donnerez cette information à votre médecin ou sage-femme. Pour plus d'information sur l'utilisation de votre appareil, allez sur: <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

### **Comment puis-je surveiller la fréquence cardiaque et les mouvements de mon bébé chez moi?**

Il n'y a pas de risque à compléter vos rendez-vous virtuels sans **doppler fœtal**. Nous vous encourageons à surveiller les mouvements de votre bébé en «comptant les coups». Cela signifie enregistrer le nombre de fois où votre bébé donne des coups, se retourne et tourne. Vous sentirez habituellement votre bébé bouger autour de la 20<sup>ème</sup> semaine de grossesse. Pour plus d'information sur l'utilisation de cet appareil, allez sur: <http://tiny.cc/GetandUseDevices>

### **Comment mesurer les mouvements de mon bébé en «comptant les coups» ?**

1. **Mettez-vous à l'aise et détendez-vous.** Desserrez les vêtements étroits. Allongez-vous sur le côté ou asseyez-vous en élevant les pieds. Minimisez les distractions comme votre téléphone et votre téléviseur, pour vous aider à vous concentrer.
2. **Notez l'heure à laquelle vous commencez. Comptez les mouvements jusqu'à ce que vous atteigniez 5.** Chaque roulement, coup, frappement ou

retournement compte comme 1 mouvement fœtal. Si le bébé est calme, buvez un verre de jus de fruit froid et recommencez.

### 3. Notez l'heure à laquelle vous finissez de compter.

Pour plus d'information sur comment «compter les coups» pour calculer les mouvements de votre bébé, allez sur: <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

## **Comment puis-je me sentir entourée tout en pratiquant la «distanciation sociale» pendant la pandémie de COVID-19?**

La distanciation sociale est instaurer intentionnellement un espace physique entre vous et d'autres personnes pour réduire la transmission de COVID-19. Nous savons que cela peut être difficile, surtout pendant la grossesse. Nous sommes en train de mettre en place des groupes de soutien en ligne pour les femmes ayant des dates d'accouchements similaires afin que vous puissiez communiquer avec des personnes qui vivent une expérience semblable.

Si vous voulez faire partie d'un groupe en ligne, allez sur :

[tiny.cc/PrenatalSupportGroup](http://tiny.cc/PrenatalSupportGroup), ou scanner le code QR.



Si vous vous sentez triste et déprimée, si vous avez des difficultés à obtenir les ressources dont vous avez besoin (comme acheter de la nourriture, payer vos factures), si vous vous inquiétez pour votre sécurité, ou si vous avez besoin d'assistance supplémentaire, veuillez contacter votre médecin traitant.

## **Devrais-je avoir mon bébé à la maison?**

**Nous vous recommandons toujours d'accoucher à l'hôpital, où nous avons toutes les ressources disponibles pour vous aider, pas à la maison.** Nous avons des procédures en place pour lutter contre les infections, pour aider à garder toutes nos mères et nos bébés en sécurité. En raison des changements rapides concernant la COVID-19 dans le Michigan, nos règles évoluent régulièrement. Nous testons actuellement toutes les patientes venant à la maternité pour la COVID-19.

- Si le test est positif; une seule personne de soutien sera autorisée à venir avec la patiente pour l'accouchement.
- Si le test est négatif, deux personnes seront autorisées à venir avec la patiente.

### **Où puis-je trouver plus de renseignements?**

Pour trouver les renseignements les plus à jour sur nos politiques pour les visiteurs, allez sur le site suivant:

<https://www.uofmhealth.org/coronavirus/michmed-visitor-guidelines-covid-19>.

Si vous avez d'autres questions, vous pouvez contacter directement votre médecin ou votre sage-femme, par l'intermédiaire du portail d'accès pour les patients. Pour plus d'informations sur les accouchements à domicile, veuillez aller sur: <http://www.med.umich.edu/llibr/Gyn/Homebirth.pdf>

**Merci d'avoir choisi de recevoir vos soins à Michigan Medicine et de nous aider à pouvoir prendre les meilleurs soins de nos patients pendant la pandémie de COVID-19!**

Avis de non-responsabilité: Le présent document contient des informations et/ou matériaux pédagogiques mis au point par Michigan Medicine pour un patient typique ayant votre condition. Cela peut inclure des liens vers des contenus en ligne qui n'ont pas été créés par Michigan Medicine, et pour lesquels Michigan Medicine n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas les conseils médicaux de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Discutez avec votre médecin si vous avez des questions concernant ce document, votre état ou votre plan de traitement.

Auteur: Alex Friedman Peahl MD, MSc  
Edité par: Karelyn Munro, BA

Adapté de : L'Université de l'Utah. *Que sont les soins prénataux virtuels? Accès en ligne, 2020:*  
<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

Éducation des patients de [Michigan Medicine](#) est titulaire d'une licence conforme à [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public Licence](#). Dernière Mise à jour 20/11/2020