

Si vous êtes enceinte, vous vous demandez peut-être « Que vais-je faire si j'attrape la grippe H1N1 en étant enceinte ? » Les femmes enceintes ayant la grippe H1N1 semblent avoir plus de chances d'être plus malades que les autres personnes qui ont le H1N1. De sérieux problèmes tels qu'un accouchement prématuré ou une pneumonie grave sont déjà arrivés.

Pour une meilleure protection, faites-vous vacciner contre la grippe H1N1 dès que possible. Les femmes enceintes sont prioritaires pour se faire vacciner contre la grippe H1N1. Parlez-en à votre médecin ou à votre Département de la Santé local. Assurez-vous aussi de vous faire vacciner contre la grippe saisonnière si le vaccin est disponible, puisque la grippe saisonnière peut causer de sérieux problèmes chez les femmes enceintes et les met, ainsi que leur grossesse, à risque de sérieuses complications.

Pourquoi se faire vacciner maintenant ? La grippe n'est-elle pas en train de décliner ?

D'une manière générale, vous avez plus de chances d'attraper la grippe dans l'État de New York entre janvier et mars, et la saison de la grippe dure jusqu'à mai. Vous faire vacciner maintenant contre la grippe saisonnière et la grippe H1N1 vous permettra d'être protégé contre la grippe pour le reste de la saison, cet hiver et au printemps.

Pour vous protéger encore plus, ainsi que votre bébé et votre famille

Suivez ces étapes chaque jour pour éviter la propagation des germes et réduire votre risque d'attraper ou de propager la grippe :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, ou éternuez dans votre manche. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude, surtout après avoir toussé ou éternué. Les nettoyeurs pour les mains à base d'alcool sont aussi bons à utiliser.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est comme cela que les germes se propagent.
- Essayez d'éviter un contact étroit avec des personnes malades. (Si vous êtes enceinte et que vous vivez ou avez un contact étroit avec une personne qui a la grippe, parlez-en à votre médecin pour voir quels médicaments sont disponibles pour éviter d'attraper la grippe.)
- Ayez un plan pour vous occuper des membres de famille qui sont malades.
- Approvisionnez-vous en produits ménagers, produits médicaux et produits d'urgence, tels que l'eau, le paracétamol (Tylenol®), et des aliments non-périssables.

Surveillez l'apparition des symptômes de la grippe

Les symptômes de la grippe H1N1 ressemblent à ceux de la grippe saisonnière et incluent :

- Fièvre
- Toux
- Mal de gorge
- Douleurs corporelles
- Maux de tête
- Frissons et fatigue, et
- Parfois, diarrhée et vomissements.

Si la nouvelle grippe H1N1 est dans votre communauté, soyez encore plus vigilants sur votre état. Si vous tombez malade avec des symptômes de la grippe, restez chez vous, limitez vos contacts avec les autres, et appelez votre médecin immédiatement. Votre médecin décidera si vous devez passer des examens ou suivre un traitement.

Si vous êtes en contact étroit avec une personne qui a la grippe H1N1, ou les symptômes de la grippe, ou qui suit un traitement pour l'exposition à la grippe H1N1, contactez votre médecin pour voir si vous devez prendre des médicaments antiviraux pour réduire vos chances de l'attraper.

Le traitement contre la grippe H1N1 est similaire à celui de la grippe saisonnière habituelle.

Si vous avez de la fièvre, traitez-la immédiatement.

- Utilisez du paracétamol (par exemple Tylenol®) pour faire baisser la fièvre.
- Buvez beaucoup d'eau pour remplacer les liquides que vous avez perdus quand vous étiez malade.
- Votre médecin décidera si vous devez prendre des médicaments antiviraux tels que Tamiflu® (oseltamivir) ou Relenza® (zanamivir).

Les médicaments antiviraux sont des pilules, des liquides ou des inhalateurs sur ordonnance qui luttent contre la grippe en empêchant les germes de se développer dans votre corps. Si vous êtes exposée à la grippe, demandez à votre médecin si vous devriez en prendre pour éviter la maladie. Si vous attrapez la grippe, ces médicaments peuvent vous aider à vous sentir mieux plus rapidement et à diminuer vos symptômes. Les médicaments antiviraux sont plus efficaces si vous commencez à les prendre immédiatement après l'apparition des symptômes (sous deux jours), mais ils peuvent aussi être administrés aux personnes très malades ou à haut risque (comme les femmes enceintes), même après deux jours.

Demandez une aide médicale d'urgence si vous éprouvez:

- Des difficultés à respirer ou que vous êtes essouffée
- Des douleurs ou pressions dans la poitrine ou abdomen
- Des vertiges soudains
- De la confusion
- Des vomissements sévères ou persistants
- Que votre bébé ne bouge pas autant ou a cessé de bouger
- Une température élevée qui ne répond pas au paracétamol.

Un mot à propos de l'allaitement

Les mères qui ne sont pas malades devraient commencer à allaiter tôt, et nourrir leur enfant fréquemment. Souvenez-vous que le lait maternel est conçu pour lutter contre les maladies chez le bébé. C'est très important chez les jeunes bébés quand leur système immunitaire est encore en train de se développer. Les bébés nourris au lait maternel ne sont pas autant malades et ne tombent pas malades aussi fréquemment que ceux qui ne sont pas nourris au lait maternel.

Si possible, seuls les adultes qui ne sont pas malades devraient s'occuper de bébés, y compris les nourrir. Si vous êtes malade et que vous allaitez ou que vous donnez à votre bébé du lait en poudre, vous devriez demander de l'aide à une personne qui n'est pas malade, pour qu'elle nourrisse et s'occupe de votre enfant. Si vous allaitez, une personne qui n'est pas malade peut nourrir votre bébé avec votre lait tiré.

Vous pouvez prendre des médicaments contre la grippe quand vous allaitez

Si personne d'autre ne peut s'occuper de votre bébé quand vous êtes malade, essayez d'appliquer les conseils suivants :

- Portez un masque quand vous nourrissez ou vous occupez de votre bébé.
- Faites attention de ne pas tousser ou éternuer quand vous êtes avec votre bébé.
- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Utilisez une couverture en tissu entre vous et votre bébé quand vous allaitez.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la grippe sur www.nyhealth.gov et www.flu.gov.
Si vous avez des questions ou inquiétudes, parlez-en à votre médecin.