

## **COVID-19: Linee guida per le donne in gravidanza, che allattano al seno o al petto o che si prendono cura dei neonati**

Il COVID-19 continua a rappresentare un pericolo significativo nella Città di New York City (NYC) e in tutti gli Stati Uniti. Se sei incinta, stai allattando al seno o al petto o ti prendi cura di un neonato, esamina le presenti linee guida per aiutarti a mantenerti sicura prima del parto, durante la gravidanza e dopo la nascita.

Le donne incinte o che stanno allattando al seno o al petto possono scegliere di vaccinarsi. Se sei incinta o stai allattando al seno o al petto, ti potrebbe essere utile parlare della vaccinazione con il tuo operatore sanitario. In ogni caso, non ti occorre nessun permesso per vaccinarti. Le donne incinte sono uno dei gruppi che possono vaccinarsi come parte della distribuzione scaglionata dello Stato di New York. Per un elenco di tutti i gruppi idonei, consulta il sito [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://nyc.gov/covidvaccinedistribution). Per trovare un centro di vaccinazione e fissare un appuntamento, visita il sito [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov). Se hai bisogno di assistenza per prendere un appuntamento presso un centro di vaccinazione gestito dalla Città, chiama il numero 877-829-4692. Per informazioni sui vaccini anti COVID-19, consulta il sito [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).

### **Le donne incinta sono a maggior rischio di malattia grave dovuta al COVID-19?**

Sì. In base a ciò che si sa al momento, le donne incinte sono a maggior rischio di malattia grave da COVID-19 a confronto delle donne che non sono incinte. Le donne incinte e hanno il COVID-19 possono anche presentare un rischio maggiore di nascita prematura e altri esiti negativi della gravidanza. Ci sono state alcune segnalazioni di bambini che possono essere stati contagiati con il COVID-19 prima della nascita, ma sembra che la cosa sia [rara](#).

Per ulteriori informazioni sulle persone a maggior rischio di malattia grave da COVID-19, visita il sito all'indirizzo [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) e fai click su "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevenzione e gruppi a maggior rischio) sul lato sinistro della pagina.

### **Cosa possono fare le donne incinte per evitare di trasmettere il COVID-19?**

Ricorda questi azioni chiave per evitare di trasmettere il COVID-19 anche se sei stata completamente vaccinata contro il COVID-19.

- **Resta a casa se sei ammalata.** Rimani a casa se non ti senti bene o hai ricevuto recentemente un risultato positivo al test per il COVID-19.
- **Mantieni il distanziamento.** Stai ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri, quando è possibile. Non partecipare a grandi raduni, soprattutto al chiuso.
- **Indossa una mascherina per il viso.** Proteggi te stessa e i circostanti indossando la mascherina per il viso quando sei fuori casa e anche a casa se sei ammalata o lo è qualcuno che vive con te o se tu e qualcuno che vive con te siete stati esposti di recente al COVID-19. La mascherina per il viso dovrebbe coprire in modo sicuro il naso e la bocca.

- **Tieni pulite le mani.** Lavati le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani quando acqua e sapone non sono disponibili. Evita di toccarti il viso con le mani non lavate e, quando tossisci o starnutisci, copriti con il braccio o con un fazzoletto, non con la mano.

### **Devo cambiare i miei appuntamenti di assistenza prenatale? E le ecografie?**

Durante o dopo la gravidanza non saltare gli appuntamenti con il tuo operatore sanitario. Parla con il tuo operatore sanitario di come mantenerti sicura e sana e come proteggerti dal COVID-19. Coopera con il tuo operatore sanitario e definite assieme il piano più adatto a te e alla tua gravidanza.

Il tuo operatore potrà scegliere di fare visite virtuali. In questo caso, chiedigli di aiutarti a procurarti le apparecchiature necessarie, ad esempio un monitor per la pressione del sangue, strisce per test delle urine, una bilancia e un termometro. Chiedi al tuo operatore sanitario se dispone di un portale online dove puoi accedere alla tua cartella medica e alla lista delle tue medicine.

Anche le visite in persona potranno essere diverse. Le visite potranno essere più brevi e non sarà permesso che il tuo partner o altre persone ti accompagnino. Durante le visite in persona, potresti anche ricevere solo un numero minimo ecografie. In generale, una donna incinta che è considerata a basso rischio, dovrà fare solo un'ecografia all'inizio della gravidanza e un'altra a circa quattro mesi per esaminare il feto. La cosa potrebbe cambiare dipendendo dalla tua situazione clinica. Non recarti a centri per l'ecografia perché spesso non hanno la licenza e non sono controllati.

### **Cosa devo fare se presento sintomi di COVID-19 o ho altri dubbi durante la gravidanza?**

Se pensi di avere il COVID-19 mettiti in contatto con il tuo operatore sanitario e digli quali sono i tuoi sintomi. Contattalo se hai dei dubbi o se non ti senti bene o hai bisogno di una visita in persona.

### **Devo cambiare il programma o il posto della nascita?**

Se sei avanti con la gravidanza, potrebbe preoccuparti il ricovero in ospedale o andare a una struttura di nascita per dar vita al bambino. Potresti anche essere preoccupata per il tuo piano di nascita. Dati i problemi creati dall'emergenza di salute pubblica dovuta al COVID-19, probabilmente il parto potrebbe essere molto diverso da quello che ti aspetti.

Qualcuno potrebbe prendere in considerazione un parto a domicilio come opzione più sicura. Può essere una scelta difficile. In questo periodo, molti operatori per il parto a domicilio potrebbero non accettare nuove pazienti. Per eventuali domande o dubbi sul luogo o sul programma del parto, consultati con il tuo operatore sanitario. Ti consiglierà il miglior modo di procedere e ti dirà qual è la politica per il controllo dell'infezione nella sua struttura.

Se non ti senti bene o hai [sintomi da COVID-19](#), contatta l'ospedale o la struttura per il parto prima di arrivarvi. In questo modo potranno prepararsi prima del tuo arrivo.

Leggi "[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)" (Partorite 'in sito': guida alla preparazione alle emergenze per il parto) dell'American College of Nurse-Midwives (Collegio americano per infermiere ostetriche) per indicazioni su cosa fare se non puoi andare all'ospedale o struttura per il parto.

### **Le donne con il COVID-19 possono allattare al seno o al petto?**

Sì. Sì, le donne con il COVID-19 o sintomi di COVID-19 possono allattare al seno o al petto prendendo precauzioni per evitare la trasmissione del virus al neonato.

Sebbene le prove siano limitate in questo momento, sembra improbabile che il COVID-19 possa essere trasmesso al bambino tramite l'allattamento al seno o al petto. Considerando i molti benefici dell'allattamento al seno o al petto, compreso gli anticorpi della madre (che, nel complesso, proteggono il bambino da infezione), si consiglia che le donne che desiderano alimentare i loro bambini con latte umano lo facciano attenendosi, al tempo stesso, a certe precauzioni, incluso lavarsi le mani a fondo con acqua e sapone per almeno 20 secondi immediatamente prima di allattare il bambino al seno o al petto e indossare la mascherina durante l'allattamento. Un'altra possibilità è di pompare il latte o estrarlo manualmente. Se si usa un tiralatte, lavare a fondo con acqua e sapone tutte le sue parti tra un utilizzo e l'altro. Considerate la possibilità di chiedere a una persona che non abbia il COVID-19 di allattare il bambino con il latte della madre usando un biberon.

### **Le donne affette da COVID-19 possono "condividere la stanza" con il proprio bambino?**

"Condividere la stanza" significa avere il bambino con te nella tua stanza. Alcuni operatori sanitari potranno consigliare di separare il neonato dalla madre affetta da COVID-19 mentre la madre è in ospedale o viene esaminata per infezione da COVID-19. Ciò al fine di ridurre il rischio di infezione da COVID-19 del neonato, e dovrebbe farsi caso per caso. I Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [consigliano](#) che l'operatore sanitario e la madre prendano la decisione assieme. La separazione potrebbe durare sino a quando la madre non può più comunicare l'infezione o più a lungo se la situazione cambia. Le possibilità di separazione prevedono di mantenere il neonato a una distanza superiore a 1,8 metri (6 piedi) dalla madre se il neonato si trova nella stessa camera d'ospedale o una separazione fisica con un altro adulto sano in grado di prendersi cura del neonato.

Gli ospedali e le strutture di parto potranno anche limitare il numero di visitatori onde mantenerti sicura assieme al team che ti assiste. Il tuo team di assistenza può comprendere il partner, una doula, amici o altri famigliari che hai previsto siano presenti per il parto e la nascita. Accertati che il tuo team segua le istruzioni dell'ospedale. Per informazioni sui tuoi diritti durante la nascita, visita il sito [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e cerca "**respectful care at birth**" (**assistenza rispettosa alla nascita**).

### **A quali segni devo prestare attenzione dopo la nascita?**

Si possono verificare complicazioni mediche dopo la nascita. La [campagna "Hear Her" \(ascoltala\)](#) contiene importanti informazioni sulle donne incinte, su chi ha partorito di recente, sui loro team di assistenza e sui loro operatori sanitari.

Dillo a qualcuno se noti qualsiasi segno o sintomo che ti preoccupa dopo il parto. Hai il diritto di farti sentire. Se sei ancora in ospedale o nel centro di parto, parla dei tuoi dubbi con l'operatore sanitario. Se sei a casa, chiama l'operatore sanitario, chiama il **911** o vai al pronto soccorso.

### Segni di pericolo di problemi di salute dopo il parto



**Chiama il 911** se hai:

- Dolore al petto
- Difficoltà a respirare o fiato corto
- Pensieri di fare del male a te stessa o al bambino
- Un accesso

**Chiama il tuo operatore sanitario** se hai:

- Mal di testa che non va via anche dopo aver assunto un analgesico
- Mal di testa con vista annebbiata o altri cambiamenti di vista
- Un taglio che non guarisce
- Sanguinamento vaginale (ad esempio, abbastanza da inzuppare uno o più tamponi in un'ora) o con grandi coaguli nel sangue.
- Una temperatura di 38 gradi centigradi (100,4 gradi Fahrenheit) o superiore
- Gambe che sono gonfie, arrossate, dolenti o calde al tatto

Quando contatti il tuo operatore sanitario, chiami il **911** o vai al pronto soccorso, accertati di segnalare quanto segue:

1. Hai partorito di recente
2. Quando hai partorito; e
3. Quali sono i sintomi specifici che stai manifestando.

Ad esempio: "Ho partorito sei giorni fa e ho avuto un forte mal di testa che non è diminuito neppure dopo che assunto ibuprofen."

### Informazioni per donne che hanno partorito da poco (il "quarto trimestre")

Mantieniti in contatto con il tuo team di assistenza (partner, doula, amici e altri familiari) per telefono, inviano messaggi, con chiamate video o social media. Il tuo team di assistenza sarà molto lieto di vederti e conoscere il tuo bambino, ma è importante che tu continui a osservare le quattro azioni chiave di prevenzione del COVID-19: resta a casa, mantieni la distanza, indossa la mascherina e tieni le mani pulite.

Nei primi mesi dopo il parto è normale provare diverse emozioni tra cui la tristezza. A volte le emozioni possono essere difficili da gestire. Circa una donna su dieci è depressa durante la gravidanza e circa la metà di loro manifesta depressione dopo il parto e la nascita del neonato. Per ulteriori informazioni sulla depressione dopo il parto visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca "**postpartum depression**" (**depressione dopo il parto**).

Se i sintomi di stress e depressione diventano incontenibili, contatta NYC Well, dove puoi ottenere assistenza di salute mentale gratuita e confidenziale. Parla con un consigliere per telefono, con messaggi o tramite chat e ricevi accesso a assistenza di salute mentale e abuso di stupefacenti in più di 200 lingue, 24/7. Per assistenza chiama il numero 888-692-9355 o chatta online sul sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Se manifesti pensieri di fare del male a te o al neonato, chiama il **911**.

### **Altre risorse per i neo-genitori**

- Per informazioni sui servizi gratuiti e a basso costo e le linee dirette della Città di New York chiama il **311**.
- per informazioni sul "quarto trimestre", visita "Fourth Trimester Project" (Progetto quarto trimestre) sul sito [newmomhealth.com](https://newmomhealth.com).
- Per informazioni sulla depressione dopo il parto, visita "Postpartum Support International (PSI)" (Supporto internazionale dopo il parto (PSI)) sul sito [postpartum.net](https://postpartum.net), chiama la linea di assistenza di PSI al numero 800-944-4773 (disponibile in inglese e in spagnolo), o manda un messaggio al 800-994-4773 (inglese) o al 971-420-0294 (spagnolo).
- Come sempre, contatta il tuo operatore sanitario per telefono, e-mail o messaggio, dato che le visite di assistenza sanitaria in persona sono limitate in questo momento. Se non hai un operatore sanitario, chiama il **311**.
- L'assistenza doula può aiutare le famiglie a gestire i problemi fisici, emotivi e pratici che possono presentarsi in occasione del parto. Al momento doula fornisce assistenza virtuale e in persona durante la pandemia del COVID-19. Se sei interessata a ricevere assistenza doula dopo il parto, visita la pagina [Doula Care](#) del Dipartimento di salute e igiene mentale di NYC e cerca "Programs Offering Free Doulas" (Programmi che offrono doula gratis).

Per maggiori informazioni sul COVID-19, visita l'indirizzo [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

**Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.**

3.13.21