

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

### **COVID-19**

Per informazioni generali sulla malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) e su come difendersi dai pregiudizi, visitare [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19). Per informazioni in tempo reale, inviare un sms "COVID" al 692-692. Potrebbero essere addebitate tariffe per SMS e traffico dati.

### **COVID-19 e gravidanza**

Se al momento non ci sono dati a indicare che le donne in gravidanza abbiano maggiore probabilità di essere infettate dal virus che provoca COVID-19, queste ultime devono essere attentamente monitorate. Le donne in gravidanza possono stare molto male se infettate da alcuni virus.

### **Chi è maggiormente a rischio di COVID-19 o malattia grave se contrae il COVID-19?**

- Le persone che sono maggiormente a rischio di malattia grave hanno un'età di 50 anni o superiore o altre patologie tra cui broncopneumopatia cronica, patologie cardiache, diabete, cancro o indebolimento del sistema immunitario.
- Anche le persone che sono regolarmente a stretto contatto con chi ha o potrebbe avere contratto il COVID-19 sono a rischio più elevato. Tra queste figurano le persone che vivono nella stessa abitazione, i responsabili dell'assistenza che lavorano in casa o i partner sessuali.

### **Cosa succede se una donna in gravidanza contrae il COVID-19?**

Le donne in gravidanza possono ammalarsi di COVID-19. Con virus analoghi a quello che provoca il COVID-19 e altre infezioni virali delle vie respiratorie come l'influenza, le donne in gravidanza hanno un rischio maggiore di sviluppare una malattia grave. Al momento, ci sono pochi dati per sapere se le donne in gravidanza hanno un rischio maggiore di sviluppare una malattia grave da COVID-19. È sempre importante per le donne in gravidanza seguire le linee guida della sanità pubblica su come proteggere se stesse da malattie tra cui COVID-19 (vedere la Sezione qui di seguito [Cosa possono fare le donne in gravidanza per prevenire il COVID-19?](#)).

Al momento, non è noto se il COVID-19 provoca problemi durante la gravidanza o influisce sulla salute del neonato. È stato riportato un numero limitato di problemi relativi alla gravidanza o al parto tra cui il parto prematuro (prima della 37<sup>a</sup> settimana di gravidanza) di neonati nati da genitori biologici risultati positivi a COVID-19 durante la gravidanza. Non è ancora noto se questi

problemi si sono verificati a causa del COVID-19.

### **Le donne con COVID-19 possono allattare?**

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

È importante che si lavino bene le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi subito prima di allattare e si coprano il viso. Una copertura per il viso può essere carta o tessuto ben fissato (come una bandana o una sciarpa) che copre la bocca e il naso. Un'altra possibilità è di pompare il latte o estrarlo manualmente. Se si usa un tiralatte, tutte le sue parti devono essere accuratamente lavate tra un utilizzo e l'altro. Valutare la possibilità di avere una persona sana e asintomatica che possa allattare il neonato con il latte della mamma con un biberon.

Sebbene il virus non sia stato rilevato nel latte umano, non è ancora noto se il COVID-19 possa essere trasmessa a un neonato durante l'allattamento. Nonostante le poche informazioni disponibili in questo momento per i molti benefici dell'allattamento tra cui la trasmissione degli anticorpi dei genitori che proteggono il neonato dalle infezioni in generale, è sempre consigliato ai genitori che vogliono allattare il bambino con il latte materno di farlo adottando le precauzioni descritte sopra.

### **Possono le persone affette da COVID-19 "condividere la camera" o stare nella stessa camera del loro bambino?**

Alcuni operatori sanitari consigliano di separare il neonato dal genitore affetto da COVID-19 o che è stato sottoposto a test per COVID-19 mentre il genitore è in ospedale per ridurre il rischio di infezione da COVID-19 per il neonato. Per questo è necessaria una valutazione caso per caso. La decisione deve essere presa congiuntamente dall'operatore sanitario e dal genitore. Una separazione può durare fino al momento in cui il genitore non è più infetto. Potrebbero essere necessarie separazioni più lunghe se la situazione clinica cambia. Le possibilità di separazione prevedono di mantenere il neonato a una distanza superiore a 1,8 metri (6 piedi) dal genitore 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 possono anche limitare il numero di visitatori. Accertati che il tuo team di supporto capisca questa esigenza e segua le istruzioni del personale ospedaliero per mantenere te e la tua famiglia al sicuro. Il tuo team di assistenza può comprendere il partner, una doula, un'amica o altri membri della famiglia che hai previsto siano presenti per il parto e la nascita. 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 attenta alla nascita).

### **Cosa devono fare le donne in gravidanza per prevenire il COVID-19?**

Per evitare l'infezione, le donne in gravidanza devono fare le stesse cose come il resto della popolazione.

- Rimanere a casa.
- Anche se stai bene e non hai sintomi, devi rimanere a casa il più possibile.
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Usa un disinfettante per le mani a base di alcool se acqua e sapone non sono disponibili.
- Copri il naso e la bocca con un fazzoletto o la manica quando starnutisci o tossisci. Non usare le mani.
- Non toccarti gli occhi, il naso, o la bocca con le mani non lavate.
- Non stringere la mano. Saluta con la mano.
- Controlla più attentamente la salute rispetto al solito in caso di febbre, tosse, difficoltà respiratoria, mal di gola o altri sintomi da raffreddamento o simil-influenzali.
- Crea più spazio personale tra te e gli altri, tenendo uno spazio fisico di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri. Questo spazio viene chiamato distanziamento sociale o distanziamento fisico.
- Indossa una copertura per il viso ben fissata (come una bandana o una sciarpa) che copre il naso e la bocca quando non è possibile mantenere una distanza fisica di almeno 1,8 metri (6 piedi).

#### **Come pratico il distanziamento sociale?**

- Rimani a casa il più possibile.
- Crea uno spazio fisico di almeno 1,8 metri (6 piedi) tra te e gli altri.
- Non riuniti in assembramenti di qualsiasi dimensione.
- Lavora da casa se possibile.
- Evita viaggi e interazioni inutili.

Puoi trovare ulteriori informazioni sulla prevenzione del COVID-19 sul sito [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

#### **Perché devo modificare i miei appuntamenti di assistenza prenatale?**

Data la raccomandazione di rimanere a casa il più possibile, il numero di appuntamenti (visite di persona) a cui devi presentarti per l'assistenza prenatale può cambiare. Non esistono prove scientifiche sulla quantità di controlli necessari a una donna in gravidanza a basso rischio. Questo significa che tu e il tuo operatore sanitario avete maggiore flessibilità per adattare il piano di assistenza senza pericoli per te e il feto. Il tuo operatore potrebbe inoltre scegliere di fare visite virtuali. Se viene scelto questo metodo di follow-up, chiedi al tuo operatore di aiutarti a reperire alcuni strumenti, un misuratore di pressione da casa e delle strisce per l'analisi delle urine. Registrati sul portale on-line del tuo operatore per accedere ai tuoi documenti e all'elenco dei farmaci.

Se il tuo operatore sanitario visita ancora di persona, anche queste visite potrebbero essere diverse. Le visite potrebbero essere più brevi e il personale potrebbe non consentire l'accesso a eventuali accompagnatori.

In ogni caso se non ti senti bene, non recarti presso l'ambulatorio del tuo operatore. Contattalo prima di recarti presso l'ambulatorio per informarlo dei sintomi anche se hai già un appuntamento.

Analogamente alle visite di persona, puoi ricevere solo un numero minimo ecografie. In generale, una donna in gravidanza che è considerata a basso rischio, dovrà fare solo un'ecografia all'inizio della gravidanza e un'altra dopo circa quattro mesi per esaminare il feto. Questo piano può comunque cambiare in base ai cambiamenti della situazione clinica.

Non recarti presso i centri per l'ecografia, spesso non hanno licenze e non sono controllati. Non interrompere i contatti con il tuo operatore, insieme potete definire il piano più adatto a te e alla tua gravidanza.

### **Devo cambiare il programma o il posto del parto?**

Per chi è avanti con la gravidanza, il ricovero in ospedale per far nascere il neonato può essere oggetto di preoccupazione. Potresti anche essere preoccupata per il tuo piano di nascita. Dati i problemi creati da questa epidemia, 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 del parto, consultati con il tuo operatore. Ti consiglierà la linea di azione e la soluzione migliori per il controllo dell'infezione nella sua struttura.

Se non ti senti bene o hai sintomi da COVID-19 (febbre, tosse, difficoltà respiratorie), contatta prima la struttura per il parto. In questo modo potranno prepararsi prima del tuo arrivo. Se non sei in grado di recarti presso la struttura per il parto prescelta, leggi l'American College delle infermiere-ostetriche "Partorire 'a casa': guida alla preparazione delle emergenze per il parto" (American College of Nurse-Midwives "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth") dove troverai le linee guida su cosa fare se non sei in grado di recarti presso la struttura per il parto. Per leggere queste linee guida, visita il sito [midwife.org](https://www.midwife.org) e cerca "giving birth in place" (partorire a casa).

### **Informazioni per donne che hanno partorito da poco (ad es. "quarto trimestre")**

Nei primi mesi dopo il parto è normale provare diverse emozioni tra cui la tristezza. A volte le emozioni possono essere difficili da gestire. Continua a praticare il distanziamento fisico per proteggere te e il neonato, ma rimani connessa con la tua rete di supporto (amici, familiari e colleghi) con la tecnologia (ad esempio, chiamate, social media, sms, o video chat come Skype e FaceTime). I tuoi amici e familiari potrebbero avere voglia di vedere te e di conoscere il neonato ma il distanziamento fisico e i consigli riportati alla Sezione [Cosa devono fare le donne in gravidanza per prevenire il COVID-19?](#) (sopra) sono altrettanto importanti da mettere in

pratica durante questa epidemia.

Circa una persona su dieci è depressa durante la gravidanza e circa la metà manifesta depressione post-partum dopo la nascita del neonato. Se tu o qualche persona che conosci è depressa, può essere aiutata. Per ulteriori informazioni sulla depressione post-partum visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca "**postpartum depression**" (**depressione post-partum**).

Se i sintomi da stress o depressione diventano opprimenti, puoi collegarti con i consulenti della Rete di sostegno per la Città di New York (NYC Well), un servizio di sostegno per la salute mentale gratuito e riservato. Il personale della Rete di sostegno per la Città di New York è disponibile 24 ore su 24 sette giorni su sette ed è in grado di fornire consulenza e segnalazioni per l'assistenza. Per assistenza chiamare l'888-692-9355, mandare un sms "WELL" al 65173 o chattare 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**. Chiama il **311** per informazioni sui servizi gratuiti e a basso costo e le linee telefoniche della Città di New York.

Altre risorse per i neo-genitori:

- per informazioni sul "quarto trimestre", visita Progetto quarto trimestre (The Fourth Trimester Project) sul sito [newmomhealth.com](https://newmomhealth.com).
- Per informazioni sulla depressione post-partum, visita il Supporto post-partum internazionale (Postpartum Support International, PSI) sul sito [postpartum.net](https://postpartum.net), chiama la linea di assistenza PSI al 800-944-4773 (disponibile in inglese e in spagnolo), o manda un sms al 503-894-9453 (inglese) o al 971-420-0294 (spagnolo). Potrebbero essere addebitate tariffe per SMS e traffico dati.
- Come sempre, contatta il tuo operatore sanitario per telefono, e-mail o sms, dato che le visite di assistenza sanitaria in questo momento sono limitate. Se non hai un operatore sanitario, chiama il 311.

**Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.** 4.4.20