

## COVID-19: Guida all'alimentazione infantile

Il COVID-19 continua a rappresentare un pericolo significativo nella Città di New York City (NYC) e in tutti gli Stati Uniti. Queste linee guida informative riguardano madri recenti che allattano i figli dopo il parto e le persone che le assistono e che si occupano di alimentazione infantile durante l'emergenza di salute pubblica dovuta al COVID-19. I consigli includono pratiche di supporto dell'alimentazione infantile, indicazioni su come stabilire e mantenere una produzione di latte sano e supporto riguardante tecniche e risorse comunitarie.

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, visita il sito [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).

### **Le donne incinte 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 che 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.

Il seguente link del Dipartimento della salute e dell'igiene mentale della Città di New York (Dipartimento della Salute di NYC), "[COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](#)" (COVID-19: Consigli per le donne incinte, che allattano al seno o al petto o che si prendono cura dei neonati) comprende risposte alle seguenti domande.

- Cosa possono fare le donne incinte per evitare di trasmettere il COVID-19?
- Devo cambiare i miei appuntamenti di assistenza prenatale? E le ecografie?
- Cosa devo fare se presento sintomi di COVID-19 o ho altri dubbi durante la gravidanza?
- Devo cambiare il programma o il posto della nascita?
- Le donne con il COVID-19 possono allattare al seno o al petto?
- Le donne affette da COVID-19 possono "condividere la stanza" con il proprio bambino?
- A quali segni devo prestare attenzione dopo la nascita?
- Informazioni per donne che hanno partorito di recente ("il quarto trimestre")

- Altre risorse per i neo-genitori

### **Sicurezza alimentare durante le emergenze**

[L'allattamento al seno o al petto è un aspetto fondamentale nella risposta alle emergenze.](#)

Secondo i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), "l'allattamento al seno continua a essere il miglior modo di alimentazione infantile in una situazione di disastro naturale." I neonati e i bambini sono a maggior rischio durante le emergenze quando il latte artificiale e la produzione di latte per neonati sono limitate, come durante l'emergenza di salute pubblica da COVID-19. Inoltre, alcune famiglie potrebbero trovarsi in ambienti non igienici o senza accesso all'acqua pulita a causa delle ordinanze che obbligano a restare a casa. Questi fattori possono aumentare il rischio di diarrea o altre malattie. È importante che le donne che possono fornire latte materno al proprio bambino siano supportate e tutelate nel farlo.

### **Perché è importante il latte materno?**

Il latte materno fornisce l'alimentazione migliore, su misura per il tuo bambino. Contiene praticamente tutte le proteine, gli zuccheri, i grassi, le vitamine e i minerali di cui i neonati hanno bisogno per crescere sani e forti. È facilmente digeribile e si adatta alle esigenze nutrizionali del tuo bambino, poppata dopo poppata. Pone, inoltre, le basi per il sistema immunitario di un neonato apportando fattori immunitari, enzimi e globuli bianchi. Il latte materno contiene anche anticorpi che possono aiutare a proteggere il tuo bambino dalle infezioni, compreso quelle delle vie respiratorie e quelle che causano diarrea, cosa comune nei bambini in situazioni di emergenza.

### **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. Considera 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.

### **Come posso produrre abbastanza latte materno per il mio bambino?**

Allattare subito dopo il parto e spesso durante le prime settimane di vita, quando il bambino indica di avere fame (allattamento a richiesta), aiuteranno il tuo corpo a capire di produrre latte a sufficienza per nutrire il bambino. Il contatto pelle a pelle e la condivisione della stessa stanza

sono due pratiche che puoi fare in ospedale e che ti si saranno di aiuto nella nutrizione, essendo importantissime per il bambino, anche se non lo allatti al seno.

Il contatto pelle a pelle comporta sistemare il bambino nudo sul tuo petto, pelle a pelle, subito dopo la nascita e tenerlo così fino a quando si attacchi al seno o almeno da 60 a 90 minuti. Condividere la stanza con il bambino comporta avere il bambino nella tua stanza anche se lo tieni a una distanza di 1,8 metri (6 piedi). Così facendo imparerete a conoscervi a vicenda e ti da ampie opportunità di alimentare il bambino quando indica di avere fame.

### **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, se affetta da COVID-19, mentre è in ospedale o mentre è sottoposta a test per il COVID-19. Ciò al fine di ridurre il rischio di infezione da COVID-19 del neonato, e dovrebbe farsi caso per caso. Il CDC consiglia che la decisione sia fatta congiuntamente dalla madre e dall'operatore sanitario. La separazione potrebbe durare sino a quando la madre non può più comunicare l'infezione o più a lungo se la situazione cambia. La separazione può comportare il mantenere il neonato a una distanza superiore a 1,8 metri (6 piedi) dalla madre quando entrambi si trovano 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).

### **Quali sono alcuni modi per promuovere una produzione di latte materno sano?**

Sia che tu condivida la tua stanza con il bambino sia che tu sia stata separata per ragioni di sicurezza, è sempre importante che tu estragga il latte con regolarità per stabilire e mantenere una produzione di latte materno. Ricorda, devi estrarre latte per produrne dell'altro. Se non estrai il latte dal seno, il tuo corpo non riceve il messaggio di produrre altro latte materno. Il personale dell'ospedale può aiutarti. Informali che desideri allattare il bambino con il tuo latte e chiedi loro di aiutarti a imparare e svolgere le pratiche sottostanti.

- Iniziare presto e iniziare bene
  - [Allattamento al seno nella prima ora: È nelle tue mani](#)
  - [Ricerca del capezzolo e prima poppata](#)
  - [Attaccare il bambino al seno](#)
  - [Corretto attaccamento al seno](#)
  - [Garantire una buona produzione di latte](#)
- Comprendere [il normale comportamento neo natale](#), [i segnali di richiesta di latte](#) e [l'alimentazione a richiesta](#)

- Estrazione del latte
  - [Estrazione manuale \(Stanford\)](#) ed [estrazione manuale \(Global Health Media\)](#)
  - [Uso del tiralatte elettrico e del tiralatte manuale](#)
  - [Tiralatte elettrico](#)
  - [Igiene del tiralatte](#)
- Conservazione e allattamento del latte estratto
  - [Gestione sicura del latte](#)
  - [Metodi alternativi di allattamento](#)
  - Alimentazione con biberon gestita dal bambino/del bioritmo
    - [Alimentazione del bioritmo con biberon](#)
    - [Alimentazione con biberon](#)
    - [Alimentazione con biberon gestita dal bambino/del bioritmo](#)
- [Pratiche per favorire l'attaccamento al seno e il legame materno](#)
- [Favorire l'alimentazione con latte materno ed evitare l'integrazione di latte artificiale](#)
- [Supporto all'allattamento al petto/lattazione per persone LGBTQIA+](#)
- Passaggio all'allattamento diretto al seno/petto dopo [l'integrazione di latte/tiralatte](#)

**Quali metodi di alimentazione alternativi sono disponibili se scelgo di non allattare al seno o al petto o se non riesco a produrre abbastanza latte materno per il bambino?**

La successiva alternativa preferita è il latte materno da donatrici. Mettiti in contatto con [The New York Milk Bank](#) (la banca del latte di New York) al numero 212-956-6455 o visita il sito [nymilkbank.org](#) per ulteriore assistenza.

Se il latte materno da donatrici non è disponibile, il latte artificiale è la successiva alternativa preferita. Sebbene il latte artificiale sia una risorsa importante per le famiglie che non possono o che scelgono di non allattare al seno o al petto, le emergenze possono causare scarsità di latte artificiale e difficoltà nel garantire latte artificiale durante l'obbligo di restare a casa. A causa della maggiore domanda, delle interruzioni o dei ritardi della produzione e la chiusura di aziende e negozi che vendono latte artificiale, le famiglie possono trovarsi in una situazione difficile. Inoltre, l'alimentazione con latte artificiale può aumentare l'onere finanziario per le famiglie che subiscono la perdita del posto di lavoro o altre variazioni del reddito. Sono necessari anche acqua pulita e una fonte di energia, carburante o elettricità, per preparare, rendere igienico e conservare correttamente il latte artificiale. (Per maggiori informazioni su come preparare il latte artificiale, vedi [Preparazione del latte artificiale in modo sicuro](#) e le risorse the Alimentazione con biberon gestita dal bambino/del bioritmo indicate sopra.) Le famiglie potrebbero non essere in grado di somministrare il latte artificiale in un ambiente sano e pulito o permettersi una scorta di latte artificiale sufficiente per allattare i propri bambini e possono iniziare ad "allungare" o a diluire il latte artificiale, una pratica che **non** è consigliata. Se hai bisogno di latte artificiale e non sei in grado di ottenerlo o non puoi permettertelo, contatta l'[Ufficio locale del Programma alimentare speciale supplementare per donne, neonati e bambini \(Women, Infants and Children, WIC\)](#) per ulteriore supporto.

**Quali forme di assistenza alimentare sono disponibili per garantirci di stare sani e nutriti?**

È importante che tu e la tua famiglia rimaniate sani e nutriti, in particolare la madre che allatta al seno o al petto. Se tu o la tua famiglia avete difficoltà ad assicurarvi il mangiare per ragioni di accesso o costo, chiama il **311** e vocalizza "Get food" (Procura cibo); invia il messaggio "NYC FOOD" o "NYC COMIDA" al numero 877-877 per trovare un centro di distribuzione di pasti gratuiti vicino a te; o visita il sito [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) per trovare una dispensa di cibo o per determinare se sei idoneo per la consegna domiciliare di pasti gratuiti.

### **Quali sono alcune delle risorse di assistenza dopo il parto?**

Le risorse seguenti possono assistere te e il tuo bambino dopo il parto.

- Chiama il **311** e richiedi "**newborn care**" (assistenza ai neonati).
- Supporto di assistenza domiciliare post parto ("doula")
  - [Ancient Song Doula Services](#) (Servizi di doula della canzone antica)
  - [By My Side Birth Support Program](#) (Programma di assistenza al parto al mio lato) (nell'ambito dei "Doula Services" (Servizi di doula), per i clienti che si iscrivono prima della nascita)
  - [Brooklyn Perinatal Network](#) (Rete perinatale di Brooklyn)
  - [Caribbean Women's Health Association](#) (Associazione a sostegno della salute delle donne caraibiche) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
  - [Community Health Center of Richmond](#) (Centro sanitario comunitario di Richmond) (Staten Island)
  - [Carriage House Birth](#)
  - [The Doula Project](#) (Il progetto doula)
  - [Baby Caravan](#)
  - [NYC Doula Collective](#) (Collettivo doula NYC)
  - [Bird Song Brooklyn](#)
  - [Boober](#)
- Video Mt. Sinai [Prendersi cura dei neonati](#) (disponibile in inglese e spagnolo)
- Supporto alla lattazione
  - [La Leche League](#) (La società del latte)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)
  - Virtual Baby Cafés del Dipartimento della Salute di NYC
    - Morissania: [eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - Harlem: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - Brownsville: [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [New York Lactation Consultant Association](#) (Associazione consulenti sulla lattazione di New York)
  - [Telefono amico per la salute e l'allattamento al seno di National Women](#)

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