

Alimentazione infantile durante la pandemia da COVID-19

Coronavirus 2019 (COVID-19)

Per informazioni generali sulla malattia da coronavirus 2019 (COVID-19), oltre a come difendersi dai pregiudizi, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus.

COVID-19 e gravidanza

Al momento non vi sono evidenze che le donne in gravidanza abbiano maggiori probabilità di contrarre la COVID-19, ma dovrebbero comunque essere monitorate attentamente. Le donne in gravidanza possono stare particolarmente male se infettate da alcuni virus.

Vista il sito [COVID-19: Raccomandazioni per le donne in gravidanza e che allattano al seno o le persone che si prendono cura dei neonati](#) per trovare risposte alle seguenti domande:

- Cosa succede se una donna in gravidanza contrae il COVID-19?
- Le donne affette da COVID-19 possono “condividere la stanza” con il proprio bambino?
- Perché devo modificare i miei appuntamenti di assistenza prenatale?
- Devo cambiare il programma o il posto del parto?
- Informazioni per donne che hanno partorito da poco (ad es. “quarto trimestre”)

Chi è maggiormente a rischio di malattie gravi?

Le persone di tutte le età possono contrarre il nuovo coronavirus. Le persone esposte a un rischio maggiore di sviluppare malattie gravi associate alla COVID-19 sono adulti di età pari o superiore a 50 anni (le persone che hanno compiuto 65 anni sono esposte a un rischio maggiore) e coloro che presentano condizioni di salute croniche, come:

- malattie polmonari
- asma, da moderata a grave
- malattie cardiache
- sistema immunitario indebolito
- obesità
- diabete
- malattia renale
- malattia epatica
- cancro

Se sei un adulto in età avanzata o soffri di una qualsiasi delle condizioni di salute cronica sopra elencate, è particolarmente importante monitorare attentamente la tua salute, oltre a praticare il distanziamento fisico e una sana igiene delle mani.

Sicurezza alimentare durante le emergenze

[L'allattamento al seno è un aspetto fondamentale nella risposta alle emergenze](#). Neonati e bambini sono maggiormente a rischio durante le emergenze quando il latte artificiale e la produzione di latte per neonati sono limitate, come avviene durante la pandemia 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. Tutti questi fattori possono aumentare il rischio di diarrea o altre malattie. È importante che i genitori che possono fornire latte materno al proprio bambino siano supportati e tutelati nel farlo.

Perché è importante il latte materno?

Il latte materno fornisce un'alimentazione perfetta, studiata appositamente 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. I lattanti ricevono inoltre i tuoi anticorpi, che li aiutano a proteggersi dalle infezioni, tra cui diarrea e infezioni respiratorie comuni tra i bambini in situazioni di emergenza.

Come posso produrre abbastanza latte per il mio bambino?

Allattare subito dopo il parto e allattare spesso durante le prime settimane di vita (allattamento a richiesta) aiuteranno il tuo corpo a capire di produrre latte a sufficienza per nutrire il tuo 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 importantissimi per il bambino, anche se non lo allatti al seno.

Contatto pelle a pelle: Subito dopo la nascita, posiziona il tuo bambino nudo sul petto (pelle a pelle) e tienilo stretto a te fino a quando si attaccherà al seno o almeno da 60-90 minuti.

Condivisione della stessa stanza: Avere il tuo bambino con te nella tua stessa stanza (*rooming-in*), anche se ad appena un metro e mezzo di distanza, aiuterà entrambi a conoscervi l'un l'altro e ti darà molte opportunità di allattarlo quando mostra di avere fame (segnali di richiesta di latte).

Se tu e il tuo bambino dovete essere separati a causa di una malattia o se non riesci a estrarre latte materno a sufficienza per il tuo bambino, è comunque importante estrarlo regolarmente per stabilire e salvaguardare la tua produzione di latte. Ricorda, più latte estrai, più latte produci. 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 tuo bambino con il tuo latte e chiedigli di aiutarti a imparare e svolgere queste pratiche. Consulta la sezione "[Consigli e informazioni utili per favorire una produzione di latte sano](#)" qui sotto per maggiori informazioni.

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 ti lavi bene le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi subito prima di allattare e che indossi la mascherina. Una protezione 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 ed estrarlo. Se usi un tiralatte, tutte le sue parti devono essere accuratamente lavate tra un utilizzo e l'altro. Valuta la possibilità di avere una persona sana e asintomatica che possa allattare il neonato con il tuo latte usando 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 numerosi 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.

Consigli e informazioni utili per favorire una produzione di latte sano

- 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 neonatale](#), [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/alla lattazione per LGBTQIA+](#)

- Passaggio all'allattamento diretto al seno/petto dopo [l'integrazione di latte artificiale/tiralatte](#)

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

La successiva alternativa preferita è il latte materno da donatrici volontarie. Contatta la [Banca del latte di New York \(The New York Milk Bank\)](#) per ulteriore assistenza.

Se il latte materno da donatrici volontarie 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, 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. Richiede inoltre acqua pulita, energia/gas ed elettricità per preparare, disinfettare e conservare correttamente le formule (consulta le risorse [Preparazione sicura del latte artificiale](#) e Alimentazione con biberon gestita dal bambino/del bioritmo, riportate 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 \(WIC\)](#) per ulteriore supporto.

Nutrizione familiare

È importante che tu e la tua famiglia rimaniate sani e nutriti, in particolare il genitore che allatta. Se tu o la tua famiglia hai/avete problemi di sicurezza alimentare a causa di problemi di accesso o di costo, visita il sito nyc.gov/getfood per conoscere le risorse di assistenza alimentare durante l'emergenza COVID-19.

Opzioni di supporto post dimissione

- Chiama il [311](#) e richiedi l'[assistenza ai neonati \("newborn care"\)](#).
- Supporto di assistenza domiciliare post parto ("doula")
 - [Ancient Song Doula Services](#)
 - [Programma di assistenza al parto "By My Side"](#) (nell'ambito dei "Doula Services", per i clienti che si iscrivono prenatalmente)
 - [Rete perinatale di Brooklyn](#)
 - [Associazione a sostegno della salute delle donne caraibiche](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Centro sanitario comunitario di Richmond](#) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#)
 - [Baby Caravan](#)

- [NYC Doula Collective](#)
- [Bird Song Brooklyn](#)
- [Boober](#)
- Video Mt. Sinai [Caring for Your Newborn](#) (disponibile in inglese e spagnolo)
- Supporto alla lattazione
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Virtual Baby Cafés del Dipartimento della Salute di NYC
 - Morissania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [Associazione di consulenza sulla lattazione \(New York Lactation Consultant Association\)](#)
 - [Telefono amico per la salute e l'allattamento al seno di National Women \(National Women's Health and Breastfeeding Helpline\)](#)

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

5.13.20