



GRAVIDANZA, PARTO E ALLATTAMENTO AI TEMPI DEL (NUOVO) CORONAVIRUS

12 domande e risposte per i genitori

Care mamme,

in questi giorni siamo travolti da tante notizie allarmanti sul coronavirus ma a volte mancano informazioni attendibili e consigli pratici per le donne in gravidanza, che si accingono a partorire o ad allattare. Per una donna sono momenti e scelte delicate e con l'emergenza sanitaria in corso, lo diventano ancora di più. Siccome lo scopo principale dell'Associazione Nascere Bene Ticino (ANBT) è proprio quello di informare e sostenere le mamme in maternità abbiamo consultato la documentazione di varie fonti ufficiali (v. note) a cominciare dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Ne abbiamo tratto una sintesi (aggiornata al 24.3.2020) condivisa dalle associazioni professionali di ginecologi (AGCT) e levatrici (FSL) del Ticino **per rispondere alle domande più frequenti**. Speriamo così di contribuire ad orientare e rassicurare i genitori affinché possano mantenere il controllo su questa esperienza cruciale e viverla con serenità, malgrado tutto. Ricordiamo che ogni misura e scelta sanitaria che riguarda la mamma e il bebè deve (tranne in interventi di emergenza) esservi spiegata e richiede il vostro consenso informato. Secondo l'OMS "Ogni donna ha diritto a un'esperienza di parto sicura e positiva, con o senza l'infezione Covid-19"

Le notizie più rassicuranti in breve

Le attuali conoscenze si basano su pochi studi che riguardano un numero molto limitato di casi. Comunque per ora, contrariamente a quanto succede con altri virus come ad esempio l'influenza, la malattia del nuovo coronavirus denominata COVID-19 non sembra essere più frequente e avere un decorso più grave nelle donne in attesa rispetto alle altre donne, anzi in alcuni casi è forse persino più blando. Fino ad ora il virus non è mai stato rilevato nel liquido amniotico, nel sangue del cordone ombelicale o nel latte materno, e per ora nessun bambino appena nato da madre infetta è risultato positivo. Ciò non toglie che anche le donne in maternità devono adottare rigorosamente tutte le precauzioni di igiene raccomandate dalle autorità sanitarie per proteggere sé stesse e gli altri.

1. IN GRAVIDANZA SONO PIÙ ESPOSTA AL CORONAVIRUS?

Allo stato attuale delle conoscenze non ci sono maggiori probabilità per le donne in gravidanza di contrarre la Covid-19 o di avere sintomi più importanti. Perciò dal punto di vista

medico le donne in attesa non sono inserite nelle categorie a rischio di Covid-19 tuttavia, se presentassero dei sintomi sospetti l'OMS raccomanda di dar loro la priorità per fare un test (tampone). Questo perché il loro corpo e sistema immunitario subisce importanti cambiamenti e accade in rari casi che in donne gravide certe infezioni respiratorie abbiano un decorso grave e perciò sono considerate più vulnerabili. È dunque importante che ti proteggi applicando attentamente tutte le misure di precauzione consigliate dall'Ufficio Federale della Sanità Pubblica e segnalando rapidamente a chi ti cura eventuali sintomi come febbre, tosse o difficoltà respiratorie.

2. COME PROTEGGERMI DA COVID-19 DURANTE LA GRAVIDANZA?

Per le misure di protezione dal contagio L'Ufficio Federale della Sanità Pubblica e l'OMS non fanno differenza fra le donne in gravidanza e il resto della popolazione: lavarsi spesso le mani e non toccarsi il viso, tossire e starnutire nel gomito e in fazzoletti poi eliminati, evitare i contatti con persone malate e ridurre al minimo quelli non indispensabili, mantenere sempre le distanze sociali (possibilmente 2 metri). È quindi meglio che riduci al minimo i rischi rimanendo tranquillamente a casa e rinviando incontri e visite di parenti e amici almeno fino a quando questo periodo di emergenza sarà passato.

3. POSSO CONTINUARE CON LE VISITE DI CONTROLLO E I CORSI PRE-PARTO?

Vista la situazione anche in Ticino i controlli pre-parto saranno forse un po' diradati ma continuano a essere fatti negli studi medici del/la proprio/a ginecologo/a (fino al termine e se necessario per altri 10 giorni) e/o al proprio domicilio da parte della levatrice. Inoltre puoi far capo anche a consultazioni telefoniche. I corsi pre-parto negli ospedali sono generalmente sospesi perciò informati presso la tua levatrice o il/la ginecologo/a perché puoi forse seguirne uno interattivo online come ad esempio quelli proposti della Casa Maternità e Nascita lediecilune oppure dello studio Amnios di Mendrisio. Anche singole levatrici e doule possono aiutarti individualmente a prepararti per il parto.

4. COSA CAPITA SE RISULTO POSITIVA AL CORONAVIRUS?

Allo stato attuale delle conoscenze, se non sono già presenti altre malattie, nelle donne in attesa la Covid-19 sembra avere un decorso piuttosto blando e non più grave rispetto al resto della popolazione, anzi in alcuni casi i sintomi sono apparsi anche più moderati, come un raffreddamento o una leggera influenza. Si sta comunque più attenti per il resto della gravidanza in particolare per proteggere le tue facoltà respiratorie. Perciò dovrai sicuramente applicare tutte le misure di precauzione e di monitoraggio raccomandate dalle autorità federali e cantonali e dal tuo medico come l'autoisolamento per almeno 10-14 giorni esteso anche a chi vive insieme a te per non diffondere il contagio. Nel frattempo puoi ricorrere a consultazioni telefoniche via Skype, Face Time o altri canali. Se i sintomi dovessero peggiorare chiama subito il tuo medico che valuterà la necessità di procedere a nuovi esami o a un ricovero.

5. POTREI PASSARE IL CORONAVIRUS AL BAMBINO CHE HO IN GREMBO?

Allo stato attuale non ci sono prove definitive, comunque per ora il contagio da madre a feto sembra escluso perché il virus non è mai stato rilevato nel liquido amniotico, nel sangue del cordone ombelicale o nel latte materno, e per ora nessun bambino nato da madre infetta nel terzo trimestre è risultato positivo. Non si hanno ancora dati su quali potrebbero essere gli esiti nelle gravidanze delle donne che hanno contratto il virus nel primo e secondo trimestre di gravidanza. Le poche notizie di cui si dispone sono dunque piuttosto rassicuranti.

6. DOVE MI CONVIENE PARTORIRE IN TEMPI DI CORONAVIRUS?

Per le donne considerate a basso rischio perché hanno una gravidanza fisiologica e NON sono positive al nuovo coronavirus non ci sono raccomandazioni particolari. Se partoriscono a domicilio o in una casa nascita con l'assistenza della propria levatrice ci sono meno occasioni di contagio. Se partoriscono in uno dei consueti punti nascita EOC (tranne Locarno e Mendrisio attualmente chiusi) o in una clinica (Santa Chiara e Sant Anna) usufruiscono dell'assistenza medica ma entrano in contatto con più persone... Scegliere il parto a domicilio per evitare il rischio di un contagio in ospedale non è sbagliato, ma probabilmente non è una ragione sufficiente se poi non ti senti davvero al sicuro. Pensaci bene, parlane con il tuo partner, la tua levatrice e il tuo medico perché è importante sentirti molto tranquilla e serena il giorno che darai alla luce la tua creatura.

7. COME POSSO PARTORIRE SE HO CONTRATTO LA COVID-19?

I protocolli applicati non sono uguali in tutte le maternità ticinesi. In generale in assenza di problemi polmonari il parto si svolge normalmente secondo le preferenze della donna. La clinica Sant Anna accetta solo donne senza Covid-19 o relativi sintomi. Nell'EOC le donne positive al virus o con sintomi vengono preferibilmente inviate alla maternità di Bellinzona. Avere la Covid-19 NON è un'indicazione per procedere al taglio cesareo che sarà praticato come prima solo per ragioni ostetriche con indicazione medica. Il taglio ritardato del cordone raccomandato dall'OMS per prevenire l'anemia del neonato rimane consigliato. Alcune fonti consigliano di evitare i parti prolungati e anche le induzioni e i cesarei programmati per non anticipare il rischio di trasmissione dell'infezione nell'ospedale. L'OMS ricorda che anche la donna con Covid-19 deve essere trattata con rispetto e dignità, ricevere comunicazioni chiare, avere accanto 1 persona di sua scelta e poter usufruire di soluzioni adeguate per controllare il dolore, per muoversi liberamente durante il travaglio e scegliere la posizione preferita per il parto. In qualsiasi caso saranno applicate rigorosamente le precauzioni necessarie per evitare di contagiare le persone che ti assistono. Nei reparti di maternità dell'EOC è previsto un percorso specifico per evitare un possibile contagio con le altre utenti del servizio.

8. IL BAMBINO SARÀ SEPARATO DA ME PER EVITARE IL CONTAGIO?

Su questo punto non c'è unanimità fra esperti e i protocolli delle 3 maternità aperte per donne con Covid-19 sono diversi (informati prima), comunque negli ospedali EOC si applicano le raccomandazioni di OMS, UNICEF e della maggior parte delle fonti autorevoli del mondo occidentale: garantire anche alle mamme con Covid-19 l'immediato contatto pelle a pelle e l'inizio dell'allattamento esclusivo tranne nei casi in cui le condizioni materne o neonatali (insufficienza respiratoria, necessità di assistenza intensiva) non lo permettessero. Dopo il parto le mamme con Covid-19 vengono isolate in una camera come entità mamma-bambino. Il motivo è che i benefici per il neonato del contatto continuo con la mamma sono maggiori rispetto al rischio di essere contagiato dal coronavirus. Ti sarà comunque raccomandato di rispettare tutte le precauzioni necessarie per non contagiare il tuo bebè.

9. IL PAPÀ PUÒ ASSISTERE AL MIO PARTO E FARMI VISITA?

Negli ospedali EOC tutti i papà possono assistere senza limitazioni al parto della donna anche se fosse affetta da Covid-19. In generale è ammessa una sola persona. Se il papà è positivo al coronavirus e ancora in quarantena dovrà rispettare le regole di precauzione e mettersi la mascherina per proteggere mamma e bebè. Nella maternità della clinica Santa Chiara in caso di mamma con Covid-19 i papà o un'altra persona non sono ammessi, ma i protocolli potrebbero cambiare e ti consigliamo di informarti prima.

Nei giorni successivi sono ammesse solo le visite dei papà ad esempio all'ospedale Civico di Lugano e alla Clinica Sant'Anna sono limitate a 1 ora nel pomeriggio e alla clinica Santa Chiara a mezz'ora fra le 18.00 e le 20.00. Le visite di figli, parenti e amici sono vietate per diminuire i rischi di infezione che possono arrivare dall'esterno perciò le mamme sono incoraggiate a rientrare appena possibile al domicilio.

10. SE SONO POSITIVA AL CORONAVIRUS POSSO ALLATTARE?

L'allattamento al seno è particolarmente indicato per lo sviluppo del sistema immunitario del neonato e dall'inizio dell'epidemia non è mai stato trovato il virus nel latte materno. Per questa ragione la maggior parte delle società professionali e degli enti sanitari, a cominciare dall'OMS, raccomandano a tutte le donne l'allattamento al seno secondo gli standard abituali: iniziare nella prima ora dopo la nascita e continuare in maniera esclusiva per almeno 6 mesi. Questo vale anche per le mamme affette da Covid-19 purché rispettino le precauzioni adeguate per non contagiare il neonato (mascherina, lavaggio delle mani e disinfezione dei capezzoli). Se per te ciò non fosse possibile è consigliata la spremitura del latte utilizzando contenitori rigorosamente sterilizzati affinché il bebè riceva comunque il tuo latte dal papà o da chi lo accudisce.

11. UNA VOLTA A CASA COME POSSO PROTEGGERE IL MIO NEONATO?

Dipende se qualcuno della famiglia è infetto. Se non è il caso, valgono le raccomandazioni generali dell'Ufficio Federale della Sanità Pubblica: non uscire se non per necessità, lavarsi spesso le mani e non toccarsi il volto, mantenere le distanze, ecc. Se ci fosse qualcuno di infetto in famiglia per evitare il contagio occorre separarvi all'interno dell'alloggio seguendo una serie di procedure che ti saranno indicate dal personale curante.

Se invece tu fossi positiva al Covid-19 dovrai applicare tutte le misure per evitare di contagiare il tuo bebè (igiene delle mani prima e dopo il contatto, utilizzo della mascherina chirurgica e disinfezione delle superfici quando entri in contatto con lui). In questo caso il tuo bambino sarà monitorato anche una volta tornati a casa. Con o senza Covid-19 a domicilio potrai essere seguita dalla tua levatrice di fiducia e dall'infermiera pediatrica (QUI puoi trovare i recapiti utili) entrambe sono coperte dal sistema sanitario LaMal oppure cantonale. In generale, data l'attuale situazione di emergenza, si ricorre a consultazioni via telefono, Skype, Face Time o altri canali interattivi e le visite con esami che richiedono un contatto diretto saranno un po' più brevi. Se tu o un tuo familiare siete positive al coronavirus levatrici e infermiere dovranno disporre del materiale necessario per proteggersi dal contagio e con la vostra collaborazione applicheranno le modalità richieste dall'attuale situazione. Trovi maggiori dettagli in questo video della FSL.

12. COME POSSO FARE SE PROVO COMUNQUE ANSIA E PAURA?

Anzitutto non sentirti in colpa, quello che provi non è un capriccio e meriti tutta la comprensione e il sostegno possibile perché questa è una situazione straordinaria in cui tu vivi uno dei momenti più importanti e delicati della tua vita! Rimani in contatto con la tua levatrice e/o con la tua doula perché possono rassicurarti e sostenerti anche sul piano emotivo. Se necessario puoi rivolgerti ad altre figure professionali come i tuoi medici curanti (ginecologo/a o medico di famiglia che possono indicarti a chi puoi rivolgerti) o un/a psicoterapeuta tramite i servizi cantonali preposti (QUI e QUI trovi alcuni recapiti utili). Per contrastare il senso di solitudine che in questi tempi le mamme potrebbero provare durante l'attesa o dopo il parto proveremo a organizzare online i nostri incontri "Da mamma a mamma". Potrai essere aggiornata seguendo la nostra pagina FB. Intanto ti proponiamo di leggere queste sagge parole scritte da una psicologa e pubblicate dalla rivista Uppa.it. Ti auguriamo tanta forza e serenità perché siamo certe/i che *alla fine andrà tutto bene!*

Per approfondire puoi consultare questa documentazione (elenco aggiornato al 24 marzo 2020)

- [OMS domande e risposte su gravidanza, parto e allattamento \(18.3.2020\)](#)
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, Royal College of Midwives and Royal College of Paediatrics and Child Health: [Information for pregnant women and their families](#)
- [Dr. David Baud, primario di ostetricia CHUV](#)
- Gynecologie Suisse, [Infezione da coronavirus COVID-19 e gravidanza](#)
- Federazione Svizzera delle Levatrici, [informazioni per mamme e genitori - concetto di emergenza](#)
- [SaPeRiDoc Centro di documentazione sulla salute perinatale e riproduttiva](#)
- [EPICENTRO Istituto Superiore della Sanità italiano](#)
- UNICEF, [consigli per i genitori](#)
- [UpToDate \(aggiornamento ricerche scientifiche\)](#)
- [Center for Disease Control and Prevention \(CDC USA\)](#)
- [American College of Obstetrician and Gynecologists](#)
- [UPPA.IT rivista scritta da pediatri, pedagogisti e psicologi \(HONcode\)](#)

Collaborano alla diffusione di queste informazioni:

