



La gravidanza, il parto e le cure per i neonati ai tempi della pandemia della COVID-19

La vaccinazione contro la COVID-19

Le donne in stato di gravidanza corrono un rischio maggiore di gravi esiti a seguito dell'infezione da COVID-19. È stato dimostrato che i vaccini a mRNA contro la COVID-19 sono sicuri per le donne in stato di gravidanza o che stanno allattando al seno. Il National Advisory Committee on Immunization [Comitato consultivo nazionale sull'immunizzazione] consiglia di ricevere una serie completa con un vaccino a mRNA se si è in stato di gravidanza o si sta allattando al seno. Se non si è in grado di ricevere un vaccino a mRNA, per esempio, a causa di un'allergia, prendere in considerazione un altro vaccino contro la COVID-19 approvato.

Non vi sono prove che i vaccini, compresi quelli contro la COVID-19, causino problemi di fertilità.

La gravidanza

Rimanere in stato di gravidanza durante la pandemia della COVID-19 può essere stressante. È normale preoccuparsi per gli effetti del virus sulla propria gravidanza e il proprio nascituro.

Le prove dimostrano che è raro trasmettere la COVID-19 ai bambini in gestazione.

Secondo le ultime prove scientifiche, la COVID-19 non ha ripercussioni su tutte le gravidanze nello stesso modo. Vi sono diversi fattori importanti da tenere in considerazione, tra cui:

- il proprio rischio di esposizione alla COVID-19
- il rischio di malattia o esiti più gravi se la COVID-19 viene contratta in gravidanza

È importante parlare con il proprio operatore sanitario.

Se la COVID-19 viene contratta in gravidanza, potrebbe sussistere un rischio maggiore di malattia o esiti più gravi, fra cui la necessità di terapia intensiva.

Il rischio di malattia o esiti gravi sembra essere peggiore nel caso di alcune varianti della COVID-19. È importante continuare con le regolari visite prenatali durante la COVID-19, anche se completate virtualmente.





Condizioni pre-esistenti

Se siete affette da una condizione pre-esistente, potreste anche essere a rischio di malattia o esiti più gravi. Tali condizioni includono:

- obesità
- diabete
- pressione sanguigna elevata
- età avanzata durante la gravidanza

Se siete affette da una condizione pre-esistente e in stato di gravidanza, potete ridurre il rischio di ammalarvi di COVID-19.

Protegete voi stesse e gli altri

Durante la gravidanza è importante continuare a utilizzare contemporaneamente molteplici prassi preventive personali, a prescindere dal proprio stato di vaccinazione, come:

- ricevere un vaccino a mRNA
- indossare una mascherina
- ridurre al minimo le interazioni di persona non essenziali con individui che non fanno parte del proprio nucleo familiare ristretto
- evitare spazi chiusi (con ventilazione insufficiente) e luoghi affollati con individui che non fanno parte del proprio nucleo familiare ristretto
- lavarsi e disinfettarsi spesso le mani

Questo approccio a più fasi è il modo migliore per proteggere noi stessi e gli altri contro la COVID-19.

Chiedete al medico o all'ostetrica un appuntamento tramite telefono o videoconferenza, se possibile, per cercare di evitare interazioni di persona con altri individui.

Il parto

Dare alla luce un bambino durante la pandemia della COVID-19 può essere stressante. È normale sentirsi tristi, impaurite o confuse. Parlate con il vostro operatore sanitario su come la COVID-19 potrebbe ripercuotersi sul vostro programma del parto e la vostra famiglia dopo la nascita del bambino.

Se avete intenzione di partorire in un ospedale o un centro per le nascite, parlate con il vostro operatore sanitario riguardo:



- al vostro programma del parto
- a come il vostro programma potrebbe dover cambiare a causa della COVID-19

Scoprite ulteriori informazioni sulle politiche della COVID-19 relative ad assistenza e visitatori.

Se avete intenzione di partorire a casa, parlate con l'ostetrica:

- sulle precauzioni per garantire che il vostro ambiente domestico sia sicuro
- per sapere se il parto a casa è ancora un'opzione nella vostra provincia o territorio

Se avete contratto la COVID-19, parlate con il vostro operatore sanitario per scoprire come ciò potrebbe ripercuotersi sul parto. Con le precauzioni corrette, l'allattamento al seno, il contatto pelle a pelle e la culla accanto al letto della madre sono consigliati per i neonati.

Il vostro operatore sanitario potrebbe consultare altri specialisti per voi o il vostro bambino, secondo necessità.

Le cure per il neonato

Una volta nato, il bambino può contrarre la COVID-19 da altre persone, quindi è importante limitare i suoi contatti con altri individui.

Per proteggere voi e il bambino, continuate a seguire le prassi preventive personali consigliate.

Raccomandiamo l'allattamento al seno, se possibile. Comporta molti benefici per la salute e offre la massima protezione contro infezioni e malattie per neonati e bambini. Non è noto se la COVID-19 può essere trasmessa attraverso il latte materno. L'allattamento al seno può essere un nutrimento importante per il bambino.

Se avete sintomi o siete risultate positive al test della COVID-19

Precauzioni generali

Se avete o pensate di avere la COVID-19, dovete isolarvi a casa. Potete continuare a tenere il bambino pelle a pelle e rimanere nella stessa stanza con lui, specialmente per rafforzare il legame con il bambino e per l'allattamento al seno.

Dovete prendere precauzioni per evitare di trasmettere il virus al bambino.

- Quando siete sveglie, indossate una mascherina medica se vi trovate nella stessa stanza con il bambino.
 - Se non è disponibile, indossate correttamente una mascherina non medica ben aderente e di buona qualità.



- Lavatevi le mani spesso, specialmente prima di toccare il bambino.
- Pulite e disinfettate le superfici e gli oggetti che toccate di frequente.
- Se dormite nella stessa stanza con il bambino:
 - assicuratevi che l'area sia ben ventilata
 - mantenete la massima distanza fisica tra voi e il bambino

Precauzioni durante l'alimentazione

Quando date da mangiare al bambino:

- mettete un asciugamano pulito sul vostro cuscino per l'allattamento (se ne utilizzate uno) ogni volta che lo usate;
- pulite con cura ogni componente del tiralatte prima e dopo ogni uso:
 - lavando la pompa e i contenitori dopo ogni uso con detergente liquido per stoviglie e acqua calda;
 - risciacquando con acqua molto calda per 10-15 secondi;
- non condividete biberon o tiralatte.

Potreste essere troppo malate per allattare al seno o occuparvi delle normali cure del bambino. In questo caso, chiedete a un adulto sano di dare da mangiare e di assistere il bambino. Sarebbe ottimale se il caregiver del bambino fosse qualcuno che fa parte del vostro nucleo familiare ristretto. Visto che la COVID-19 potrebbe essere presente nel vostro ambiente domestico, il caregiver del bambino deve:

- evitare di rimanere in un'area condivisa (come la stessa stanza) o di avere interazioni di persona con voi:
 - se ciò non è possibile, deve:
 - assicurarsi che le interazioni siano poche, brevi e abbiano luogo alla massima distanza fisica possibile;
 - indossare correttamente una mascherina medica o una mascherina non medica ben aderente e di buona qualità;
- evitare un contatto fisico diretto con voi:
 - se si prevede un contatto fisico diretto, deve indossare una mascherina medica;
 - se non è disponibile, deve indossare correttamente una mascherina non medica ben aderente e di buona qualità;
- lavarsi spesso le mani.



Visite dopo la nascita del bambino

Dopo la nascita del bambino, amici e parenti potrebbero volervi rendere visita e vedere il bambino. Il numero dei visitatori deve essere limitato per ridurre il rischio di una possibile esposizione alla **COVID-19**. Ciò potrebbe essere molto difficile, ma è importante per mantenere la vostra famiglia protetta.

Prendete in considerazione i festeggiamenti per la nascita del bambino con visite virtuali e l'utilizzo di strumenti online.

Se non avete intenzione di ricevere visite di persona, continuate a seguire:

- le raccomandazioni dell'ente locale di sanità pubblica sul numero massimo delle persone che si possono riunire;
- le altre misure di sanità pubblica consigliate, fra cui le prassi preventive personali.

Assicuratevi che le visite di persona abbiano luogo in ambienti a minor rischio, come spazi all'aperto o aree interne ben ventilate. Chiedete ai vostri ospiti di:

- rimanere a casa se sono malati;
- indossare una mascherina;
- mantenere la massima distanza possibile da voi e il vostro bambino;
- lavarsi le mani quando vengono a rendervi visita.

Al momento le prassi preventive personali a più fasi sono il miglior modo per proteggere la vostra famiglia dalla COVID-19 a prescindere dallo stato di vaccinazione di tutti i presenti.



Salute mentale

La nascita di un bambino è un grande cambiamento per le famiglie. È normale e prevedibile provare emozioni diverse. Voi conoscete voi stesse e il vostro bambino meglio di chiunque altro. Se pensate che potreste avere bisogno di un aiuto e un supporto ulteriori, è importante che lo facciate presente.

Se voi o un vostro caro provate sensazioni che vi preoccupano, chiedere subito aiuto può farvi sentire meglio prima. La cura genitoriale ai tempi della COVID-19 può essere particolarmente difficile, ma vi sono molte risorse disponibili.

Consigliamo ai genitori di parlare della loro salute mentale con:

- parenti;
- amici;
- gruppi di sostegno nella comunità;
- il proprio operatore sanitario.

Per ulteriori informazioni visitate Canada.ca/coronavirus o contattate il numero 1-833-784-4397.

Per ulteriori informazioni sulla gravidanza visitate www.pregnancyinfo.ca

ID 04-18 / DATA 14.06.2021