



LA MALATTIA CORONAVIRUS (COVID-19), LA GRAVIDANZA, IL PARTO E LA CURA DEI NEONATI: CONSIGLI PER LE MADRI DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

LA GRAVIDANZA

Essere incinta durante la pandemia del COVID-19 può essere stressante, ed è naturale preoccuparsi degli effetti del virus sulla gravidanza e sul bambino non ancora nato.

Il COVID-19 è una nuova malattia e stiamo ancora imparando come colpisce le donne incinte. Attualmente, non vi è alcuna prova che suggerisce le donne incinte sono ad un più alto rischio di contrarre il COVID-19 o se già acquisito, soffrire una malattia più grave. In questo momento non ci sono prove sufficienti per confermare che una madre possa passare il COVID-19 a suo figlio durante la gravidanza. È importante per le donne incinte prendere le seguenti precauzioni per aiutare a proteggersi dal rischio di ammalarsi:

- **Rimanere a casa** il più possibile ad eccezione di importanti appuntamenti medici e lavorare da casa, se possibile.
- **Parlare con il vostro medico o ostetrica** circa la possibilità di fare degli appuntamenti telefonici o videoconferenze.
- **Evitare di ricevere visitatori** a casa, a meno che per scopi medici.
- **Lavarsi le mani** spesso con acqua e sapone per almeno 20 secondi o, se non disponibile, utilizzare disinfettante a base di alcool per le mani.
- Praticare **la distanza fisica. Mantenere una distanza di almeno due metri dagli altri.**
- **Evitare di toccare** la bocca, il naso e gli occhi.
- **Evitare di toccare superfici spesso toccate** quando in pubblico.
- **Evitare luoghi affollati e le ore di punta. Fare viaggi limitati al negozio per l'essenziale.**
- **Evitare di viaggiare con i mezzi pubblici.**

Le donne in gravidanza che sono ad alto rischio di complicazioni a causa del COVID-19, compresi coloro che hanno malattie cardiache o polmonari, diabete, o un sistema immunitario indebolito, devono prendere precauzioni extra, come:





- Chiedere alla famiglia, ad un vicino o ad un amico di aiutare con le commissioni essenziali (ad esempio, ritirare prescrizioni, comprare generi alimentari).
- Parlare con il vostro fornitore di assistenza sanitaria su come proteggersi e assicurarsi di avere abbastanza farmaci prescritti e altre forniture mediche.

Se avete viaggiato al di fuori del Canada e avuto stretto contatto con qualcuno che ha o potrebbe avere il COVID-19 negli ultimi 14 giorni, è necessario mettersi in **quarantena (autoisolare)**.

Se siete stati diagnosticati con COVID-19, o siete in attesa di ricevere i risultati di un test di laboratorio per il COVID-19, è necessario **isolarsi** a casa.

IL PARTO

Partorire durante la pandemia del COVID-19 può essere stressante. È normale sentirsi tristi, spaventati o confusi. Attualmente non ci sono prove sufficienti per indicare che una madre possa passare il COVID-19 al suo bambino durante il parto. È importante parlare con il vostro fornitore di assistenza sanitaria su come COVID-19 può influenzare il vostro piano di nascita e la vostra famiglia dopo la nascita:

- Se si prevede di partorire in un ospedale o un centro di nascita, parlare con il vostro fornitore di assistenza sanitaria circa il vostro piano di nascita, e come può essere necessario cambiarlo a causa del COVID-19.
- Informarsi delle politiche sul COVID-19 in materia di supporto e di visitatori.
- Se avete intenzione di partorire a casa, dovete parlare con la vostra ostetrica se è ancora un'opzione nella vostra provincia o territorio, e le precauzioni da prendere per garantire il vostro ambiente domestico è sicuro.
- Se avete il COVID-19, parlare con il vostro fornitore di assistenza sanitaria su come questo può influenzare il parto.

Il vostro fornitore di assistenza sanitaria può consultare altri specialisti per voi o il vostro bambino, come richiesto.

CURA DEL BAMBINO

Se possibile, voi e il vostro bambino non dovrete uscire di casa a meno che non sia medicalmente necessario. Una volta nato, il bimbo può contrarre il COVID-19 da altre persone; quindi è importante mettere in atto misure per prevenire la diffusione dell'infezione. Se avete o pensate di avere il COVID-



19, dovete **isolarvi** a casa. Ciò include praticare il **distanziamento fisico** in casa, con l'unica eccezione del bambino. Potete reggere il vostro bambino pelle a pelle e rimanere nella stessa stanza del bambino se preferite, particolarmente durante l'istituzione dell'allattamento al seno e per incoraggiare l'affezionamento del bambino per la madre.

Se siete **sintomatici** (anche se i sintomi sono lievi) dovreste prendere tutte le **precauzioni possibili** per evitare di diffondere il virus al vostro bambino:

- Lavarsi le mani spesso, soprattutto prima e dopo aver toccato il vostro bambino e altri bambini.
- Praticare la corretta etichetta respiratoria
- Indossare una mascherina non medica o una copertura del viso (ovvero, costruita per coprire completamente il naso e la bocca senza spazi aperti e fissata alla testa con lacci o anelli auricolari) quando si è vicino al bambino (meno di 2 metri) e soprattutto durante il periodo di alimentazione.
- Assicuratevi che l'ambiente intorno a sé sia pulito e disinfettato con disinfettanti approvati per le superfici dure.

L'allattamento al seno è raccomandato, quando possibile, in quanto ha molti benefici per la salute del bambino e offre la massima protezione contro le infezioni e le malattie durante l'infanzia e la fanciullezza. Il virus che causa il COVID-19 **non è stato trovato** nel latte materno. L'allattamento al seno può fornire la sicurezza alimentare importante per il vostro bambino.

Se avete o pensate di avere COVID-19, seguire le **precauzioni** di cui sopra durante l'alimentazione. Inoltre, i genitori dovrebbero considerare quanto segue:

- Se si utilizza un cuscino da allattamento, mettere un asciugamano pulito sul cuscino ogni volta che si alimenta il bambino.
- Se si utilizza un tiralatte, sterilizzare l'attrezzatura con attenzione prima e dopo ogni utilizzo. Lavare la pompa/contenitori dopo ogni uso con il sapone liquido (ad esempio sapone liquido per la lavastoviglie e acqua calda). Risciacquare con acqua calda per 10 a 15 secondi.
- Non condividere bottiglie o tiralatte.

Se siete troppo malati per allattare o fornire la cura del bambino di routine, siete incoraggiati a chiedere a un adulto sano di nutrire e prendersi cura del bambino. Poiché c'è il COVID-19 in casa, dovrebbero indossare una **mascherina** non medica o una copertura facciale e lavarsi le mani frequentemente quando si prendono cura del bambino.



VISITATORI DOPO LA NASCITA DEL BAMBINO

Dopo che il vostro bambino è nato, gli amici e i parenti vorranno venire a trovarvi e conoscere il neonato. I visitatori non dovrebbero essere ammessi se non per scopi medici. Questo può essere molto difficile, ma è importante per mantenere la vostra famiglia al sicuro. La nascita del vostro neonato si può celebrare con visite virtuali e utilizzando strumenti online. Alla fine, i parenti e gli amici saranno in grado di venire a farvi visita, abbracciarvi e tenere in braccio il bambino.

SALUTE MENTALE

La genitorialità durante la pandemia del COVID-19 può essere impegnativa, e le donne incinte/post partum sono ad un più alto rischio di problemi di salute mentale. Durante questo periodo, questi rischi possono essere ancora più elevati, ed è possibile che non si abbia accesso al supporto e alle risorse che normalmente sarebbero accessibili. I genitori sono incoraggiati a contattare i familiari, gli amici, i sostenitori della comunità e il loro fornitore di assistenza sanitaria durante questo periodo difficile per parlare della loro salute mentale.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS:

Canada.ca/coronavirus
o contattate
1-833-784-4397

PER ULTERIORI INFORMAZIONI SULLA GRAVIDANZA, VISITARE:

www.pregnancyinfo.ca