

salute | gravidanza

# CHE COSA SAPERE SE SEI *in dolce attesa*

**I**l Sars-Cov-2 è un virus nuovo, identificato per la prima volta a dicembre 2019: anche per quanto riguarda gli effetti sulla gravidanza, quindi, ci si trova di fronte a una situazione inedita. Servirà tempo per avere ulteriori dati e risposte certe, ma intanto, ecco che cosa si sa in proposito.

## Approfondimenti in divenire

La comunità scientifica italiana dei neonatologi, pediatri, ginecologi e ostetriche (Sin, Simp, Sip, Sigo, Aogoi, Agui e Fnopo) ha aderito all'iniziativa dell'Istituto superiore di sanità (Iss) di istituire un **gruppo di lavoro**, coordinato dal Centro nazionale di prevenzione delle malattie e di promozione della salute (CNaPPS), per analizzare e divulgare gli aggiornamenti sul Covid-19 in gravidanza, parto e allattamento.

★ Sul sito Epicentro dell'Iss ([epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gravidanza-parto-allattamento](http://epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gravidanza-parto-allattamento)) sono scaricabili i documenti pubblicati e informarsi in tempo reale.

## Per ora pochi casi di donne incinte

Al momento in cui scriviamo, nel mondo sono stati registrati pochi casi di Covid-19 in donne incinte, per cui ci sono poche certezze.

★ In un'analisi su 147 gravide riportata dall'Organizzazione mondiale della sanità, l'**8% del campione ha sviluppato forme importanti della malattia** e nell'1% le condizioni sono state critiche.

★ Il **rischio**, dunque, se paragonato a quello della popolazione generale, **non appare particolarmente elevato**, anzi. Gli esperti, però, si mantengono molto cauti.

Al momento, i dati a disposizione sull'impatto del Coronavirus sulle future mamme sono **pochi, ma rassicuranti**. Tuttavia, è importante prendere tutte le **misure utili per tutelarsi**

## Una categoria a rischio

Nel corso della gravidanza **il naturale sistema di difesa si altera**, rendendo le gestanti maggiormente suscettibili alle infezioni virali, di qualunque tipo, e alle loro complicanze, specie di tipo respiratorio.

★ È risaputo, per esempio,

che le future mamme sono fra i gruppi a **rischio per l'influenza stagionale** e che, per questo, devono sottoporsi al vaccino antinfluenzale.

★ Visto che il Covid-19 può causare proprio difficoltà respiratorie, le gravide sono

considerate una categoria vulnerabile.

★ L'aspetto positivo è che **sono molto seguite e monitorate**, per cui i ginecologi possono indirizzarle sui migliori comportamenti da adottare per tutelarsi nei diversi casi.

→ **INFORMARSI IN MODO PREVENTIVO NELLA PARTO SULLA CONDOTTA**

## GLI EFFETTI SUL FETO SONO SCONOSCIUTI...

Anche per quanto riguarda gli effetti sul feto, i dati a disposizione sono ancora limitati.

✓ Considerando il comportamento degli altri Coronavirus (Sars e Mers) e dei virus influenzali, gli esperti ipotizzano che la nuova malattia, se contratta nei primi mesi, possa aumentare il rischio di aborto; a maggior ragione, se causa un rialzo febbrile importante, perché la febbre alta, di qualunque origine, nel primo trimestre di gestazione si associa sempre a una maggiore possibilità di aborto e/o di danni al feto.



## ... MA A OGGI LE NOTIZIE SONO INCORAGGIANTI

Se l'infezione viene contratta in epoche successive al primo trimestre, che cosa succede? Al momento, non è noto se sia possibile la trasmissione verticale, cioè se la madre possa trasmettere il nuovo Coronavirus al bambino che porta in grembo.

✓ Le prime notizie, comunque, sono incoraggianti. In letteratura, infatti, sono stati descritti 19 casi di donne in gravidanza e di neonati nati da madri con sintomi relativi al Covid-19: ebbene, il virus non è stato rilevato né nel liquido amniotico, né nel sangue neonatale prelevato dal cordone ombelicale.



**Coronavirus**


La sedentarietà può fare aumentare di peso, quindi non indulgere alla gola, mangiando per noia o ansia cibi consolatori, così da mantenere il proprio benessere e quello del nascituro.

**STRUTTURA SCELTA PER IL**
**DA TENERE AL MOMENTO DEL TRAVAGLIO O NELLE SITUAZIONI DI BISOGNO**
**Seguire le norme ministeriali**

Vista la loro particolare condizione e la loro maggiore suscettibilità, le donne in gravidanza dovrebbero **osservare con uno scrupolo ancora maggiore le regole** di prevenzione diffuse dal ministero della Salute: lavarsi spesso le mani, mantenersi almeno a un metro di distanza dalle altre persone, evitare i luoghi affollati, non toccare viso, occhi e naso con mani non lavate, non avvicinarsi a soggetti malati e usare la mascherina.

★ È importante, però, che **non rinunci ai normali controlli** della gravidanza per timore di andare nelle strutture sanitarie: ovviamente devono attenersi alle indicazioni date dai singoli ospedali o centri per proteggersi (è bene che chiamino per chiedere come agire), ma non devono annullare di loro iniziativa visite o esami. È molto più pericoloso non farsi controllare.

**Non farsi prendere dal panico**

La situazione sanitaria preoccupa tutti e in gravidanza l'apprensione può essere più alta. È essenziale, però, stare calme: **lo stress può essere molto nocivo** per la mamma e il feto, e **abbassare le difese naturali**.

★ È giustissimo rispettare le regole, ma senza dimenticare che i pochi dati su Covid-19 e gravidanza sono rassicuranti e **adottando comportamenti adeguati i rischi si ridimensionano** di molto.

**Stare a contatto solo con i conviventi**

Stare a casa propria e non uscire (o quasi), **non significa invitare amici** a cena, i vicini per un tè o un caffè e i parenti per stare in compagnia. Tra le mura domestiche dovrebbero **stare solo i conviventi abituali**, senza avvicinarsi nemmeno ai nonni che abitano altrove per la propria e la loro tutela.

**Restare a casa, con una sola eccezione**

È fondamentale che, anche in questo momento di emergenza, la donna incinta continui a seguire i classici dettami per una gravidanza in salute e che in particolare:

✓ resti il più possibile a casa, ma senza privarsi di alcuni momenti all'aria aperta. Se è sbagliato frequentare luoghi affollati e altre persone, è consigliatissimo uscire per **una passeggiata in solitaria in mezzo alla natura**. Si tratta di una buona abitudine che fa bene a mente e corpo e che rafforza le difese immunitarie;

✓ controlli l'alimentazione. Anche se la donna trascorre molto più tempo tra le mura domestiche, non deve combattere la noia o l'ansia buttandosi sul cibo. **Una dieta sana è essenziale per proteggere la salute propria e del bambino** e per migliorare l'efficienza del sistema immunitario. ➤



**Coronavirus**

salute | gravidanza


**ALLATTARE È POSSIBILE**

A oggi, il virus della Covid-19 non è stato rilevato nel latte raccolto dopo la prima poppata, il "colostro", delle donne affette. Anzi, in almeno un caso nel colostro sono stati rilevati anticorpi anti-Sars-Cov.

✓ Alla luce delle attuali conoscenze scientifiche, di quanto succede in altre note infezioni virali e considerati i benefici del latte materno, si ritiene che le donne con sintomi influenzali e quelle affette da Covid-19 possano allattare, se lo vogliono e le condizioni cliniche lo permettono.

✓ Per ridurre il rischio di trasmissione al bambino, durante la poppata è bene indossare la mascherina, da gettare subito dopo, ed è fondamentale lavarsi le mani, prima e dopo l'allattamento.

**SI PUÒ ANCHE "DA LONTANO"**

Nel caso in cui mamma e bimbo debbano essere temporaneamente separati (per esempio perché la donna ha sintomi importanti), la donna può mantenere la produzione di latte attraverso la spremitura manuale o meccanica.

→ I NUMERI DEDICATI ALLE EMERGENZE SI

TROVANO SUL SITO DELLA PROPRIA REGIONE

*A chi rivolgersi se qualcosa non va*

Se la donna presenta **sintomi influenzali**, come secchezza di naso e gola, piccole difficoltà respiratorie, tosse, sensazione di fatica a respirare o respiro frequente, dovrebbe **rivolgersi al suo medico curante**, ai numeri verdi

regionali o al **numero unico 1500**.

\* Se, invece, presenta sintomi legati alla gravidanza dovrebbe chiedere **consiglio al ginecologo e/o all'ostetrica di fiducia**.  
 \* **Non dovrebbe andare in Pronto soccorso**,

se non in casi di estrema urgenza.

\* È bene anche che la donna **si informi preventivamente** nella struttura in cui ha deciso di partorire sulle condotte da tenere al momento del travaglio e/o del parto, o al bisogno.



 I CASI SERI, SU 147  
 DONNE GRAVIDE

**PER I NEONATI  
 valutazioni individuali**

In questa fase d'incertezza non è possibile fornire raccomandazioni conclusive per le madri Sars-Cov-2 positive e/o con sintomatologia clinica da Covid-19 e i loro piccoli. L'ideale è attuare una valutazione multidisciplinare caso per caso, per definire il migliore approccio assistenziale durante la gravidanza, il parto e il puerperio. Va tenuto conto del tempo di esposizione materna al Coronavirus, dell'epoca gestazionale, del trattamento in corso, della situazione individuale di risposta immunitaria e di tutte le variabili che possono influenzare il quadro clinico.

**REPARTI SPECIALI**

Molti ospedali si sono attrezzati per gestire le donne in gravidanza infette, o presunte tali, con camere e sale parto separate, sistemi di protezione studiati apposta per il personale che assiste, le mamme e l'accompagnatore.

**NON È NECESSARIO IL CESAREO**

Non è vero che le donne con sospetta infezione da Sars-Cov-2 o affette da Covid-19 devono partorire con parto cesareo per limitare la possibilità di trasmissione della malattia al bambino.

Allo stato attuale delle conoscenze, il parto naturale non risulta più a rischio, anzi. Per questa ragione, rimangono valide le indicazioni seguite normalmente: se non sussistono specifiche indicazioni cliniche materne o fetali, è preferibile il parto vaginale, meno invasivo del cesareo, che è un atto chirurgico.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza della dottoressa Elsa Viora, presidente dell'Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani (Aogoi).