

Quaderni del MIPPE

Come affrontare il Coronavirus durante gravidanza e post parto

Dott.ssa Serena Manzani,
Psicologa e Consigliera MIPPE

Non esistono attualmente, evidenze di una trasmissione verticale del virus SARS-COV-2

Nei casi di donne in gravidanza e neonati nati da madri con sintomatologia clinica da COVID-19 descritti in letteratura fino ad ora il virus non è stato rilevato nel liquido amniotico o nel sangue neonatale.

Il virus responsabile della COVID-19 non è stato rilevato finora nel latte materno raccolto dopo la prima poppata (colostro) delle donne affette.



I sentimenti di ansia e paura che mi trovo a sperimentare in questo momento possono nuocere al mio bambino o bambina?

L'ambiente fetale è molto importante per il bambino, si ritiene che tutto quanto accade nella vita della mamma possa influire sullo sviluppo del feto. Nell'utero, partecipa alla vita della mamma, sente l'ambiente nel quale nascerà e percepisce i diversi stati d'animo della mamma.

Una condizione di stress cronica implica una stimolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene con una conseguente maggior secrezione di cortisolo, ormone che se presente in grandi quantità potrebbe avere effetti negativi sulla gravidanza e sulla salute del nascituro.



I sentimenti di ansia e paura che mi trovo a sperimentare in questo momento possono nuocere al mio bambino o bambina?

Anche le endorfine e gli altri ormoni della felicità arrivano al piccolo quando la mamma si rilassa. Quindi il feto è in grado di godere dei pensieri positivi della madre.

E' importante accogliere le emozioni e non provare sensi di colpa per il fatto di sperimentare paura ed ansia tuttavia è anche di fondamentale importanza riconoscere quando lo stress è eccessivo e agire in tal senso per gestirlo al meglio.



I sentimenti di ansia e paura che mi trovo a sperimentare in questo momento possono nuocere al mio bambino o bambina?

Esistono diversi strumenti efficaci per la gestione dello stress, quali le tecniche di rilassamento, la meditazione (yoga, mindfulness) e/o la psicoterapia. Non va però sottovalutata l'importanza di aspetti quali un costante ma non eccessivo esercizio fisico, un'alimentazione equilibrata e ritmi sonno-veglia regolari.

Evitate la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. Scegliete di informarvi attraverso fonti ufficiali.*



Riconnettersi con sentimenti di positività e fiducia

Accogliere le emozioni, anche quelle negative, senza giudizio.

Ridurre lo stress attraverso tecniche di rilassamento

Prendetevi cura di voi per aver cura del vostro bambino

Cosa fare se ho contratto il COVID-19?

Durante la gravidanza:

per le donne in gravidanza, allo stato attuale delle conoscenze, con sospetta infezione da SARS-COV-2 o affette da COVID-19 non sembra opportuno ricorrere al taglio cesareo, qualora non sussistano specifiche indicazioni cliniche materne o fetali.



Cosa fare se ho contratto il COVID-19?

Durante l'allattamento:

date le informazioni scientifiche disponibili al momento e il potenziale protettivo del latte materno, si ritiene che, nel caso in cui la madre stia facendo gli accertamenti diagnostici o sia affetta da COVID-19, se le sue condizioni cliniche lo consentano e lei lo desidera, l'allattamento debba essere avviato e/o mantenuto, direttamente al seno o con latte materno spremuto.



Cosa fare se ho contratto il COVID-19?

Durante l'allattamento:

per ridurre il rischio di trasmissione al bambino/a, si raccomanda quindi l'adozione delle procedure preventive come l'igiene delle mani e l'uso della mascherina durante la poppata, secondo le raccomandazioni del Ministero della Salute.



Temo che tutto ciò che avevo immaginato per il mio parto non potrà avvenire e questo mi preoccupa, mi genera tristezza e un sentimento di delusione

Avere un "piano di nascita" non significa che il travaglio ed il parto andranno esattamente come previsto. Nessuno può prevedere esattamente come si svolgerà un travaglio ed un parto.

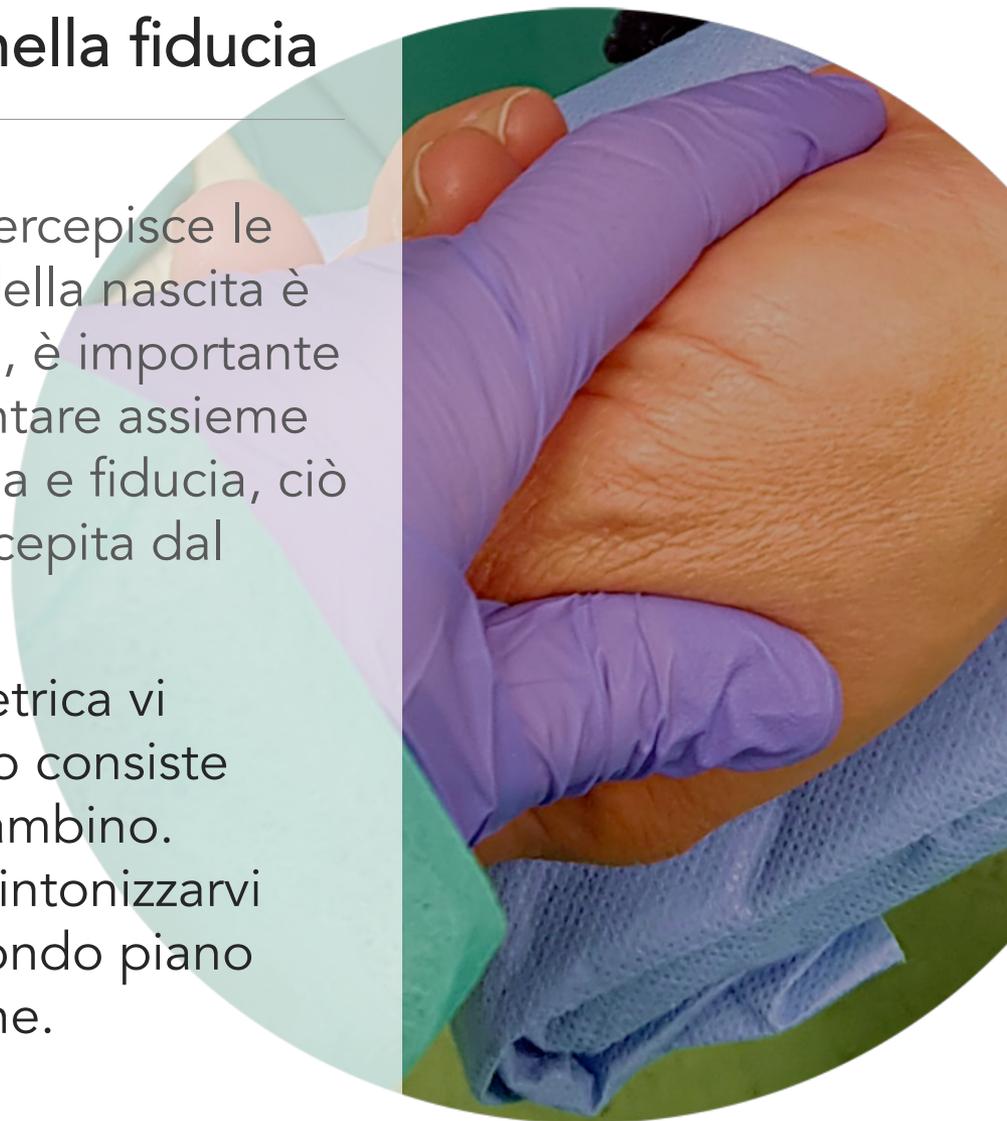
Cercare di rendersi consapevoli dell'incertezza e fare pace con l'ignoto può risultare particolarmente importante in questo momento, in cui l'assistenza al parto in ospedale potrebbe subire delle modifiche e risentire di nuove direttive che potrebbero modificare alcune procedure su cui si era fatto affidamento (presenza del padre al momento del parto, rooming-in)



Accettare l'incertezza e stare nella fiducia

Ricordatevi che il vostro bambino percepisce le vostre emozioni e che il momento della nascita è un'esperienza potente anche per lui, è importante che vi sintonizzate con lui per affrontare assieme questo momento, infondetegli calma e fiducia, ciò ridurrà la vostra ansia che viene percepita dal bambino.

Durante il parto sicuramente un'ostetrica vi assisterà ricordatevi che il loro lavoro consiste nell'aiutarvi a far nascere il vostro bambino. Stare nella fiducia vi permetterà di sintonizzarvi sull'evento nascita mettendo in secondo piano sentimenti di paura e preoccupazione.



Come posso affrontare queste emozioni e soprattutto il momento del parto se non potrò avere il mio compagno al mio fianco?

Potrebbe essere necessario rivedere il proprio percorso rispetto alla gravidanza, al parto e al dopo parto, compiendo allo stesso tempo una riflessione tra le differenze che potrebbero emergere tra realtà ed aspettative.

Nel caso in cui l'ospedale dove partorirete non permettesse al padre di essere presente o di tenere con voi il bambino dopo la nascita, cercate di focalizzarvi sulla transitorietà del momento e sul fatto che una volta tornate a casa potrete recuperare l'intimità, i gesti e il clima emotivo che avevate immaginato.



A chi posso rivolgermi se avessi difficoltà nell'avviamento dell'allattamento se non sarà possibile partecipare ai gruppi ed incontri nel post-parto o se sarà comunque sconsigliato a causa del distanziamento sanitario?

Il livello assistenziale cambia da regione a regione soprattutto in questo momento ma è probabile che sia previsto una forma di assistenza domiciliare da parte delle ostetriche.

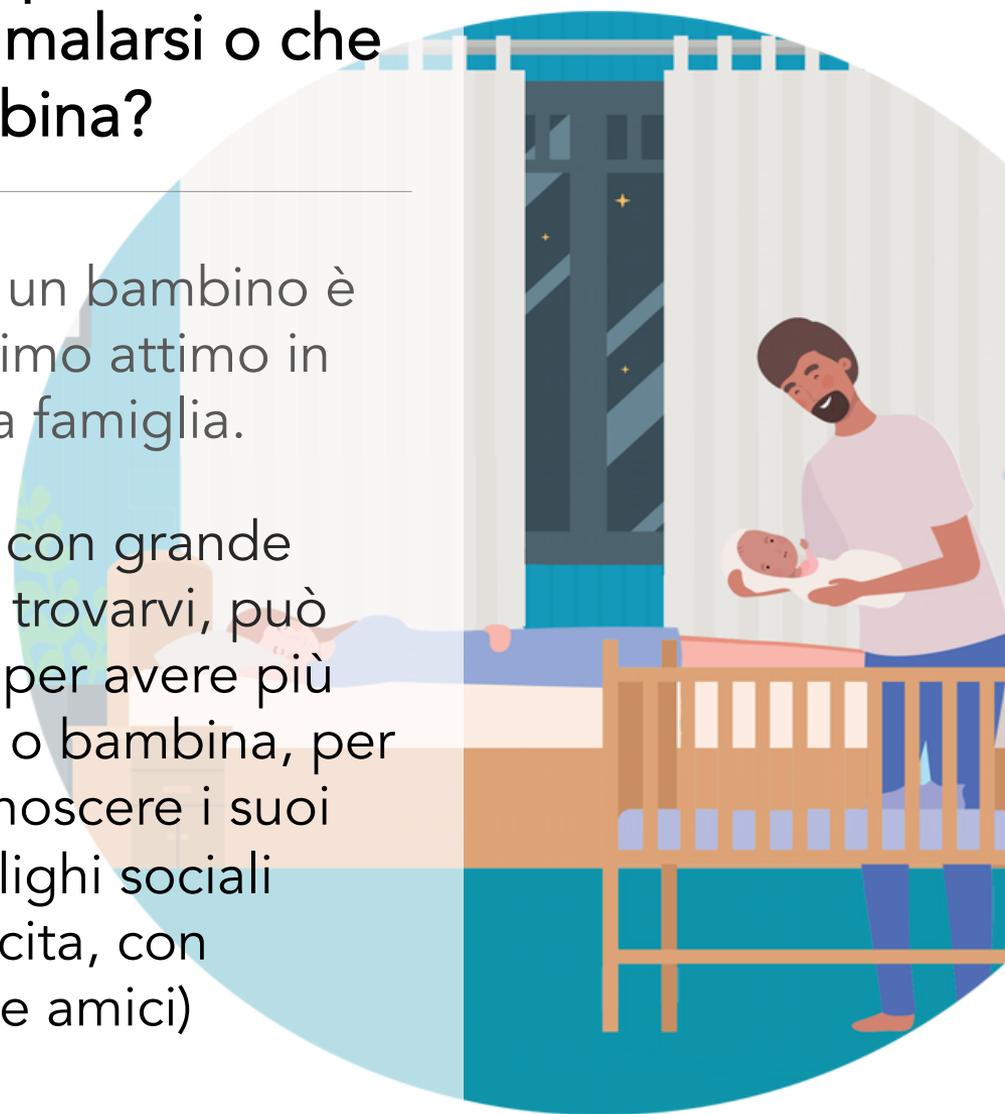
Sicuramente sarà possibile raggiungere telefonicamente degli operatori (ostetriche, IBCLC, ginecologi o psicologi) in grado di fornirvi l'assistenza necessaria telefonicamente o anche attraverso videochiamata.



Come potrò affrontare il dopo parto, con il timore sempre presente di ammalarsi o che si ammali il bambino o la bambina?

Il ritorno a casa di una coppia con un bambino è un momento speciale, è forse il primo attimo in cui si realizza che è nata una nuova famiglia.

La possibilità di avere giorni in cui con grande probabilità nessuno potrà venire a trovarvi, può essere letta come un'opportunità: per avere più tempo per voi e il vostro bambino o bambina, per aver cura di voi, per riposarvi e conoscere i suoi ritmi senza distrazioni e senza obblighi sociali (come spesso avviene dopo la nascita, con continue visite da parte di parenti e amici)



Come potrò affrontare il dopo parto, con il timore sempre presente di ammalarsi o che si ammali il bambino o la bambina?

In questo particolare momento potrebbe accadere che rispetto alla normalità anche il vostro compagno possa restare a casa più tempo rispetto a quanto preventivato.

Questa è sicuramente una bella occasione per la nascente famiglia; inoltre il padre se molto più presente, perché non lavora o lavora da casa, potrà esservi di aiuto e di sostegno.



Come potrò affrontare il dopo parto, con il timore sempre presente di ammalarsi o che si ammali il bambino o la bambina?

La paura di contrarre il virus probabilmente rimarrà presente nella vostra mente.

Ma rispettando le indicazioni e le procedure di prevenzione che le istituzioni sanitarie hanno fornito, potrete compiere azioni concrete in grado di salvaguardare la vostra salute e quella del vostro bambino o bambina.



Alcuni consigli utili

1. Scegliete uno o due momenti al giorno per informarvi possibilmente da fonti ufficiali*.
2. Trasformate il periodo di isolamento in un momento di cura e connessione profonda con il vostro bambino o bambina
3. Accettate le emozioni che provate senza giudizio, paura e ansia sono emozioni assolutamente normali soprattutto in questo momento.
4. Cercate di cogliere l'opportunità che questo periodo potrebbe offrirvi, sfruttando il tempo a vostra disposizione in modo positivo.
5. Curate il vostro benessere (l'alimentazione, il ritmo sonno veglia, l'esercizio fisico).
6. Non interrompete per quanto possibile la vostra routine.
7. Cercate di distrarre la vostra mente dal pensiero della malattia.



*Fonti di informazioni ufficiali

www.iss.it

www.epicentro.iss.it

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Foto e immagini:

www.freepik.com

www.unsplash.com

Impaginazione grafica Sara Malferrari