



L'allattamento al seno durante l'epidemia di COVID-19

Aspetti pratici per la gestione familiare in presenza di una madre affetta da COVID-19

Come prevenire l'infezione

Le misure di prevenzione consentono di abbattere il rischio di contagiarsi in presenza di un soggetto infetto. Diverse sono le raccomandazioni per la popolazione per la quale lavaggio delle mani e cough etiquette sono i cardini da seguire, le persone a contatto con il pubblico e gli operatori sanitari devono usare gli appositi dispositivi protettivi individuali.

Misure di prevenzione per tutta la popolazione: Il lavaggio delle mani

L'OMS definisce l'igiene delle mani la procedura più semplice ed economica per contrastare le infezioni, compresa quella da SARS-CoV-2.

Perché il lavaggio delle mani sia efficace occorre che la procedura sia eseguita per 40 secondi avendo cura di insaponare e sfregare il sapone sul palmo, sul dorso e nello spazio tra le dita. Le mani vanno sciacquate quindi con acqua corrente pulita, fredda o tiepida. In assenza di acqua si raccomanda il frizionamento delle mani con soluzione alcolica per 20-40 secondi.

Le mani vanno lavate spesso, in particolare:

- prima e dopo aver cucinato;
- prima di mangiare;
- prima e dopo aver assistito qualcuno con vomito o diarrea;
- prima e dopo aver medicato una ferita;
- dopo essere stati in bagno;
- dopo aver cambiato il pannolino a un bambino;



L'allattamento al seno durante l'epidemia di COVID-19

- dopo essersi soffiati il naso, dopo aver tossito o starnutito;
- dopo aver toccato il cibo per animali;
- dopo aver toccato la spazzatura.

La cough etiquette

Per proteggere gli altri, in presenza di qualsiasi infezione respiratoria, bisognerebbe sempre coprire naso e bocca quando si tossisce o starnutisce, possibilmente con un fazzoletto di carta o coprendersi con la parte interna del gomito. Il fazzoletto di carta va quindi eliminato e occorre lavarsi subito le mani con acqua e sapone.

L'utilizzo delle mascherine

Le mascherine, in base al DPCM del 26 Aprile scorso sono divenute obbligatorie negli spazi confinati o all'aperto in cui non è possibile o garantita la possibilità di mantenere il distanziamento fisico. L'obbligatorietà dell'uso in alcune Regioni è stata estesa anche ad altri contesti.

In base al comma 2 dell'articolo 3 dello stesso DPCM “possono essere utilizzate mascherine di comunità, ovvero mascherine monouso o mascherine lavabili, anche auto-prodotte, in materiali multistrato idonei a fornire un'adeguata barriera e, al contempo, che garantiscano comfort e respirabilità, forma e aderenza adeguate che permettano di coprire dal mento al di sopra del naso”.

Le mascherine rappresentano una misura complementare per il contenimento della trasmissione del virus e non possono in alcun modo sostituire il distanziamento fisico, l'igiene delle mani e l'attenzione scrupolosa nel non toccare il viso, il naso, gli occhi e la bocca.

L'utilizzo è raccomandato **in caso di malattia** (sintomi febbrili e respiratori) per diminuire il rischio di contagio di parenti, amici, colleghi, personale di assistenza, contatti ravvicinati casuali per esempio sui mezzi pubblici, compagni di scuola, persone con difese immunitarie diminuite e **anche alle madri durante l'allattamento**.

Non va dimenticato infine che, se necessarie, le mascherine devono essere indossate e maneggiate con cura dopo aver lavato le mani, così da evitare il rischio di trasmissione associato all'uso scorretto.



L'allattamento al seno durante l'epidemia di COVID-19

In particolare si raccomanda di:

- posizionare la mascherina sulla bocca e sul naso riducendo lo spazio tra il viso e la maschera;
- evitare di toccare la mascherina;
- togliere la mascherina senza toccarla davanti;
- cambiare la mascherina con una pulita, non riutilizzare due volte la stessa.

Un documento degli ECDC ha preso in esame la possibilità di riutilizzare le mascherine chirurgiche dopo adeguata sterilizzazione. Tale indicazione è suggerita solo in condizione di emergenza per carenza di dispositivi di protezione. Viene anche indicata come ulteriore alternativa la possibilità di usare mascherine di tessuto, ma anche in questo caso l'uso è indicato solo se c'è una effettiva necessità, in quanto le mascherine di tessuto sono meno efficaci di quelle chirurgiche usa e getta.

Ovviamente se si deve assistere una madre affetta da COVID-19 le misure precauzionali per l'assistenza domiciliare

I dispositivi per la protezione individuale

I DPI dovrebbero essere utilizzati sulla base del rischio di esposizione e della modalità di trasmissione del patogeno.

La selezione del tipo di DPI deve tenere conto del rischio di trasmissione che dipende da:

- tipo di trasmissione (da droplet e da contatto);
- tipo di paziente: i pazienti più contagiosi sono quelli che presentano tosse e/o starnuti; se tali pazienti indossano una mascherina chirurgica o si coprono naso e bocca con un fazzoletto la diffusione del virus si riduce notevolmente;
- tipo di contatto assistenziale. Il rischio aumenta quando il contatto è ravvicinato (<1 metro) e prolungato (>15 minuti)
- utilizzare il tipo di DPI adeguato al setting assistenziale e al tipo di attività da svolgere;
- gli operatori sanitari coinvolti con pazienti affetti da COVID-19 dovrebbero utilizzare i seguenti DPI: camice, guanti, mascherina e occhiali di protezione
- i soggetti con sintomi respiratori o i caregiver dei soggetti con COVID-19 gestiti a domicilio dovrebbero indossare una mascherina chirurgica;



L'allattamento al seno durante l'epidemia di COVID-19

Il set minimo di DPI consigliato dall'ECDC protegge dalla trasmissione aerea via droplet, da contatto, e particelle:

- protezione respiratoria: filtranti respiratori FFP2 o FFP3 (filtering face-piece, FFP di classe 2 o 3) cono senza valvola (utilizzare sempre FFP3 per le procedure che generano aerosol);
- protezione oculare: occhiali di protezione o maschera facciale;
- protezione del corpo: camice a manica lunga idro-resistente;
- protezione delle mani: guanti.