



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

La gravidanza al tempo del coronavirus

## Partorire naturalmente e allattare è sempre possibile

*Se la gestazione procede bene, il cesareo non è necessario in caso di contagio. L'importante è eseguire, nei nove mesi, tutti i controlli programmati*

**Gentile dottoressa**, ho 34 anni e sono appena entrata nel quinto mese di gravidanza. Ai controlli tutto procede bene, ma ho molti timori legati al Covid-19. Cosa succederebbe a me e al mio bambino se dovessi contrarre il virus? E potrò avere un parto naturale, o dovrò scegliere il cesareo? Grazie, **Manuela**

**Cara Manuela**, il fatto stesso che tu stia bene, e che la gravidanza stia avendo un decorso regolare, deve rasserenarti. Gli studi documentano che in gravidanza la donna non ha una maggior suscettibilità di essere contagiata dal coronavirus, se si attiene alle consuete attenzioni per evitarlo. Lavaggi frequenti delle mani, evitare il contatto mani-viso-occhi, il distanziamento sociale sono necessari. Inoltre, al contrario di quanto capitato con la Sars o con il virus Hiv, nelle gestanti e nei neonati non si manifestano quadri di maggior gravità della patologia rispetto al resto della popolazione. Il coronavirus non infierisce sulla gravidanza, quindi la mamma può partorire per via vaginale e allattare il suo bambino, visto che a oggi non sono state trovate tracce del virus a livello della placenta e del latte materno. La tua lettera è l'occasione per ricordare a tutte le mamme che i controlli in gravi-

danza devono essere eseguiti come sempre, senza omettere esami del sangue o ecografie concordate con il ginecologo. All'inizio del 5° mese, per esempio, viene eseguita l'ecografia morfologica, estremamente importante per lo studio dell'anatomia fetale, e al 7° sarà il momento dell'ecografia di accrescimento, che valuterà lo sviluppo del feto e la presentazione cefalica o podalica. Gli esami del sangue, inoltre, devono escludere il diabete gestazionale o altre patologie, anche infettive, come la toxoplasmosi. La misurazione della pressione può prevenire l'ipertensione materna, e le visite ostetriche sono fondamentali per evitare parti prematuri o infezioni in gravidanza.

Dunque, la cosa importante è fare tutti i controlli necessari. Al parto, il tuo partner potrà essere con te nel momento della nascita: solo i papà contagiati non hanno accesso ai reparti. Se avrai sintomi influenzali, dovrai allattare con la mascherina in attesa delle verifiche che escludano il coronavirus. L'unica cosa che non potrai fare è partorire in acqua, perché il virus ha un passaggio fecale e l'acqua potrebbe essere contaminata. Ma ti ricordo che, se tu fossi contagiata, potresti comunque avere un parto vaginale, e non necessariamente un cesareo, se lo stato di salute generale fosse buono. I dati del coronavirus rispetto alla gravidanza sono ad

oggi tranquillizzanti per i genitori, quindi ti auguro di vivere la gravidanza con tutta la serenità che tu e il tuo bimbo vi meritate.

## È meglio non rimandare il check up senologico annuale

*Ospedali, medici e sale d'attesa devono rispettare tutti gli standard di sicurezza anti Covid-19*

**Gentile dottoressa**, ho 55 anni, e nel mese di giugno ho in programma il mio check up senologico annuale. Devo rinviarlo? Grazie, **Silvia**

**Cara Silvia**, l'emergenza sanitaria dovuta al coronavirus ha rimandato molti esami di prevenzione in questi mesi. L'indicazione medica è stata di rinviare i controlli non urgenti e di eseguire invece quelli non rimandabili. A oggi, l'emergenza sanitaria permette una maggiore programmazione delle visite. Le zone filtro sono all'ingresso delle aree sanitarie e sono dotate di gel igienizzanti per le mani, guanti e, spesso, mascherine per chi non ne sia in possesso. Nelle aree ospedaliere di percorso cosiddetto "pulito" (dove non transitano persone positive al coronavirus) un operatore sanitario effettua il controllo della temperatura per escludere stati

febrili non prima identificati nell'area filtro. Nelle sale d'attesa le persone possono sedersi a distanza di un metro e i pazienti sono invitati ad accedere all'area di visita senza accompagnatori, salvo casi di necessità. Dunque, il mio consiglio è di mantenere l'appuntamento, se la struttura lo conferma e dà questo tipo di garanzie. Se desidera comunque rinviarlo, suggerisco di spostarlo a inizio settembre, tre mesi più tardi. Pensare a una vita normale in questo periodo difficile è ancora complesso, ma la prevenzione è un servizio molto importante: il tumore al seno riguarda una donna ogni 10 in Europa. Le cifre parlano da sé: tenere alta la guardia verso il virus è importante, esattamente come gestire il proprio stato di salute con le dovute accortezze e precauzioni. Il mio parere personale è che sia meglio evitare la fila in tabaccheria per comprare un pacchetto di sigarette, piuttosto che saltare un controllo medico.