



Hiv en borstvoeding

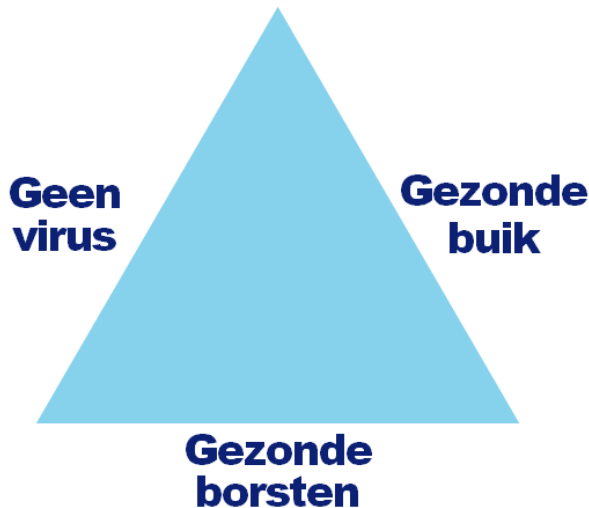


De veiligste manier voor iemand met hiv om een baby te voeden is om kunstvoeding te geven (flesvoeding). Als u hiv medicatie gebruikt en een onmeetbare virale load heeft en borstvoeding wilt geven, dan kunnen we u helpen om dit zo veilig mogelijk te maken. Hier leest u wat er nodig is om zo veilig mogelijk borstvoeding te geven. Bescherm uw baby door de 'Veiligheids Driehoek' te gebruiken.

De veiligheidsdriehoek

Geef alleen borstvoeding als:

- uw hiv onmeetbaar is EN
- u en uw baby een normaal ontlastingspatroon hebben EN
- uw borsten gezond zijn



Geen virus

U kunt alleen borstvoeding geven als hiv niet meetbaar is in uw bloed. Is er wel hiv meetbaar in uw bloed? Dan kan er ook hiv in uw moedermelk zitten. Uw baby kan hiv krijgen als hij/zij melk drinkt waar hiv in zit. Geef alleen borstvoeding als u uw medicatie inneemt en als uw virus onmeetbaar is.

Gezonde buik

Geef alleen borstvoeding als u en uw baby allebei een 'gezonde buik' hebben. Diarree en braken zijn tekenen dat een buik niet gezond is, of geïrriteerd is. Lijkt uw baby ziek? Of is de ontlasting van uw baby ineens anders? Als er misschien toch nog een beetje hiv in de moedermelk zit, is de kans groter dat dit ook in het bloed van de baby wordt opgenomen als de darmen van de baby van slag zijn.

Is uw eigen buik geïrriteerd? Dan neemt uw lichaam de hiv-medicijnen misschien niet goed op. De medicijnen werken dan minder goed. Hierdoor zit er misschien hiv in uw bloed.

Gezonde borsten

Er kan hiv in uw melk zitten als uw borsten ontstoken zijn of als uw tepelkloven heeft. Geef alleen borstvoeding als u gezonde borsten heeft.



Wat moet u doen...

- **Als uw virale load meetbaar wordt in uw bloed:** stop met het geven van borstvoeding en geef kunstvoeding. Gebruik niet uw al eerder afgekolfd melk. Overleg met uw arts over wat u moet doen.
- **Als uw baby ziek is met diarree en/of braken:** geef kunstvoeding of eerder afgekolfd melk. Het is lastig om te bepalen of en wanneer de darmen van uw baby weer volledig hersteld zijn. We adviseren om niet te herstarten met borstvoeding. Neem contact op met de kinderarts voor advies.
- **Als u zelf diarree heeft, moet braken of een probleem heeft met uw borsten:** stop met het geven van borstvoeding. Geef uw baby kunstvoeding OF geef afgekolfd melk die u langer dan 2 dagen voor uw klachten zijn begonnen heeft gekolfd. U kunt weer herstarten met borstvoeding 2 dagen nadat uw borsten zijn genezen. Als u buikklachten had, neem dan eerst contact op met uw arts voordat u weer gaat beginnen met borstvoeding.

Gouden Regels voor borstvoeding bij hiv

Neem uw medicijnen dagelijks in

Uw hiv medicijnen zijn belangrijk voor uw eigen gezondheid, maar ook voor de gezondheid van uw baby. U kunt alleen borstvoeding geven als er bij het meten van uw bloed geen virusdeeltjes worden gevonden. Dat lukt alleen als u iedere dag uw medicijnen neemt.

Kort en krachtig

Hoe korter de periode is dat u borstvoeding geeft, hoe lager de kans is dat u uw baby hiv krijgt. Daarom adviseren we u om te stoppen met borstvoeding als de baby 6 maanden is. Eerder stoppen mag natuurlijk ook.

Geen vast voedsel (groente-en fruithapjes) als u nog borstvoeding geeft

Als uw baby 4 maanden is, mag u beginnen met de introductie van vast voedsel. Bijvoorbeeld groente- en fruithapjes. We adviseren dit niet te doen zolang u borstvoeding geeft. Als u borstvoeding en vaste voeding afwisselt, kan uw baby een geïrriteerde buik krijgen. Hierdoor heeft u een groter risico om hiv door te geven aan uw baby. Het is beter om eerst op kunstvoeding over te gaan, voordat u begint met het aanbieden van vast voedsel. Als u ervoor kiest om langer door te gaan met borstvoeding (max 6 maanden) dan kan dat, maar dan moet u nog even wachten met de groente-en fruithapjes.

Wees voorbereid

Borstvoeding gaat niet altijd volgens plan. Een moeder met hiv krijgt te maken met dezelfde uitdagingen als een moeder zonder hiv. Omdat u met hiv leeft, is het belangrijk dat u zich goed voorbereidt op mogelijke problemen. Adviezen over borstvoeding kunnen anders zijn als u hiv heeft. Voor vragen kunt u terecht bij de lactatiekundige of bij de verpleegkundig specialist van het ziekenhuis.



Wat moet u doen als...

Als uw virale load meetbaar wordt in uw bloed (meer dan 50 cop/ml)?

Stop met het geven borstvoeding en begin met het geven van kunstvoeding (flesvoeding). Gebruik niet de melk die u al heeft afgekolfd en bewaard, tenzij deze van een datum is dat u nog een onmeetbare virale load had. Bespreek met uw behandelteam of u nog terug kan gaan naar borstvoeding. Of dat u door moet gaan met kunstvoeding.

Als uw baby ziek is of lijkt, of als de baby ineens een heel andere ontlasting heeft?

Normale poep van een baby die borstvoeding krijgt is geelachtig, zacht of vloeibaar, met kleine brokjes of zaadjes erin. Het is normaal dat uw baby gepoept heeft elke keer dat u de luier verschoont. Maakt uw baby een zieke indruk of is de poep ineens anders? Andere vorm of kleur, veel vaker of veel minder? Het is dan veiliger om te stoppen met borstvoeding. Bij een geïrriteerde buik is de kans groter dat de baby hiv krijgt.

Wat doet u?

- Start met het geven van kunstvoeding. We adviseren om na kunstvoeding niet meer terug te gaan naar borstvoeding.
- Neem dan direct contact op met de kinderarts van de afdeling Kinderinfectieziekten (zie het kopje Contact)

Als uw baby niet genoeg in gewicht aankomt?

Als uw baby niet genoeg in gewicht aankomt, kunt u de baby vaker aanleggen en meer borsten per keer geven. U kunt ook meer melk maken door extra te kolven en dit te geven aan uw baby. Als u nog in het ziekenhuis opgenomen bent, kunt u ook melk krijgen uit de moedermelkbank (donormelk). Bijvoeding kan ook kunstvoeding zijn.

- De eerste weken van borstvoeding zijn heel belangrijk. Het duurt gemiddeld 3-4 dagen voordat de borstvoeding goed op gang komt. Tot die tijd is er colostrum (de eerste moedermelk, die extra voedzaam is) beschikbaar voor de baby. Soms adviseert de kinderarts of verloskundige om wat extra voeding te geven. Het is belangrijk om dan ook te kolven om te zorgen voor meer melk.
- U kunt ook donormelk als bijvoeding geven.



Als u borstontsteking heeft?

Een borstontsteking komt regelmatig voor bij vrouwen die borstvoeding geven. Bij borstontsteking spelen veel dingen een rol, zowel vanuit het eigen lichaam als van buitenaf. De oorzaak van een borstontsteking is bijna altijd een verstoring in het evenwicht van het borstweefsel en een teveel aan melk. Het borstweefsel zwelt op en drukt de melkkanalen dicht, waardoor de doorstroom van de melk in die borst wordt geremd. Hevige zwelling die niet wordt behandeld, kan leiden tot een (hevige) ontsteking van het borstweefsel en tot abcessen.

Hoe herkent u een borstontsteking?

- U ziet een rode, gezwollen plek op de borst die warm aanvoelt en pijnlijk is bij aanraking.
- U voelt harde plekken of harde schijven in de borst.
- U kan zich niet lekker voelen, koorts hebben (temperatuur boven de 38 graden), koude rillingen hebben en zich heel moe voelen.

Wat doet u als u een borstontsteking heeft?

Geef geen borstvoeding als u borstontsteking heeft. Het veiligst is het om over te gaan op het geven van kunstvoeding of om afgekolfde melk te geven. Dit moet wel melk zijn die u langer dan 2 dagen (48 uur) voor de start van uw borstproblemen heeft afgekolfd. U mag weer borstvoeding gaan geven vanaf 2 dagen (48 uur) nadat uw borstontsteking over is.

Wat kunt u doen aan borstontsteking?

Neemt contact op met de lactatiekundige van het ziekenhuis als u last heeft van een borstontsteking. Er zijn een aantal dingen die u zelf kunt doen als u een borstontsteking heeft:

- Laat de pijnlijke borst zoveel mogelijk met rust, probeer zo min mogelijk te masseren, duwen en knijpen.
- Kolf zo vaak als u gewend bent borstvoeding te geven, niet vaker.
- Slik een ontstekingsremmer: een ontstekingsremmer gaat (o.a.) zwelling tegen.
- U kunt een pijnstiller slikken. Paracetamol eventueel samen met ibuprofen
- U kunt het beste de borsten koel houden met koude kompressen: ijskompressen kunt u het beste even in bijv. een washandje doen, zodat ze niet direct op de huid liggen.
- Houd rust en drink voldoende. Draag losse bovenkleding. Zorg dat uw bh ook niet te strak zit.
- Zijn uw klachten na 24 uur niet verbeterd of worden ze erger? Bel dan uw huisarts. Soms zal de dokter antibiotica voorschrijven.



Als u tepelkloven heeft?

Tepelkloven zijn scheurtjes in de tepel. Dit komt meestal doordat de baby niet goed aangelegd wordt. De lactatiekundige en de verpleegkundigen zullen u advies geven om uw baby goed aan de borst te leggen.

Als u tepelkloven heeft, kan er bloed in uw moedermelk terecht komen. Hierdoor is de kans groter dat uw baby hiv krijgt.

Wat doet u als u tepelkloven heeft?

- Geef geen borstvoeding uit de borst met tepelkloven. Ook als er geen bloed te zien is.
- U kunt melk afkolven uit de borst met tepelkloven, deze melk moet u weggooien.
- U mag wel borstvoeding geven uit de gezonde borst. Dit kunt u aanvullen met afgekolfd moedermelk uit uw voorraad.
- Heeft u aan beide borsten tepelkloven? Stop dan met borstvoeding. U mag wel de melk afkolven en weggooien, en de borstvoeding hervatten als de kloven genezen zijn. Ook als er geen bloed te zien is moet u tijdelijk stoppen met aanleggen van de baby.
- Als u geen voorraad afgekolfd melk heeft, geef dan donormelk of kunstvoeding.

Wat te doen als uw tepelkloven zijn genezen?

Dan kunt u weer beginnen met borstvoeding als u 2 dagen (48 uur) klachtenvrij bent. Dus als de tepelkloven weg zijn, u geen bloed meer ziet en pijnvrij bent. Het is belangrijk dat u al deze tijd wel blijft kolven.

Als u diarree heeft of moet braken?

Diarree is dunne, waterige ontlasting, 8 keer per 48 uur of vaker. Als u diarree heeft of moet braken, kan het zijn dat uw hiv medicijnen niet goed in het bloed worden opgenomen. Ze werken dan minder goed. Hierdoor kan er meer hiv in de moedermelk zitten.

Wat doet u als u diarree heeft of moet braken?

- Stop met borstvoeding. Het aantal virusdeeltjes in uw melk kan hoger zijn. U kunt:
 - kunstvoeding geven.
- of
- afgekolfd melk geven uit uw voorraad. U blijft wel kolven, deze melk moet u weggooien.
- Neem contact op met uw hiv behandelaar. Misschien willen ze uw virale load extra controleren.

Wat te doen als u weer beter bent?

Overleg dan met uw hiv behandelaar of en wanneer u weer mag starten met borstvoeding. Als uw klachten voorbij zijn, moet u minstens 2 dagen (48 uur) nog uw melk afkolven en weggooien.



Contact

Contactgegevens

Erasmus MC-Sophia: (010) 704 0 704, vraag naar de dienstdoende kinderarts, verpleegkundig specialist kinderinfectieziekten of lactatiekundige.

Is het niet dringend? U kunt ook mailen naar:

kinderinfectieziekten@erasmusmc.nl

lactatiekundige@erasmusmc.nl

U kunt ook contact opnemen met uw eigen arts of hiv consulent.



