



Hiv en borstvoeding



U heeft hiv en wilt (misschien) borstvoeding geven. Als u in Nederland woont, is kunstvoeding (flessenvoeding) de veiligste optie als u hiv heeft. Soms is het wel mogelijk om borstvoeding te geven als u hiv hebt. Hier leest u wat er nodig is om zo veilig mogelijk borstvoeding te geven.

Voordelen van borstvoeding

Voordelen voor de baby

- Moedermelk is precies aangepast aan de leeftijd van het kind. De samenstelling van moedermelk is optimaal en het wordt optimaal door de baby opgenomen.
- De borstvoeding in de eerste dagen (colostrum) zit vol met eiwitten, mineralen en antistoffen, die uw baby beschermen tegen bacteriën en andere schadelijke invloeden. Colostrum heeft ook een laxerende werking, zodat uw baby de eerste ontlasting (meconium) makkelijker kan kwijtraken.
- Na enkele dagen krijgt u 'rijpere' moedermelk. U krijgt meer melk en ook de samenstelling verandert, naar wat uw baby nodig heeft.
 - Moedermelk helpt beschermen tegen infectieziekten. In de moedermelk zitten antistoffen van de moeder. Deze antistoffen helpen het immuunsysteem van de baby om infectieziekten te bestrijden.
 - Exclusieve borstvoeding (alleen borstvoeding, zonder bijvoeding gedurende 3 maanden of langer) heeft een beschermend effect tegen allergische aandoeningen zoals eczeem en astma.

Voordelen voor de moeder

- Uw baarmoeder is na de bevalling sneller terug naar het normale formaat. Elke keer als u uw baby voedt, geeft uw lichaam een stofje af waardoor uw baarmoeder samentrekt. Hierdoor verliest u ook minder bloed in de dagen/weken na de bevalling.

Nadelen van borstvoeding bij hiv

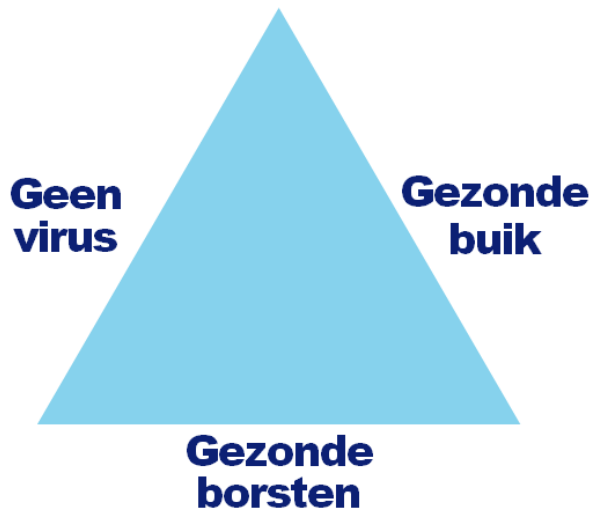
Als er hiv in uw bloed zit, kan er ook hiv in uw moedermelk zitten. Hierdoor kan uw baby hiv krijgen.



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 zit er ook hiv in uw moedermelk. Uw baby kan hiv krijgen als hij/zij melk drinkt waar hiv in zit.

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

Geef alleen borstvoeding als u gezonde borsten heeft. Geef geen borstvoeding bij (er kan dan hiv in uw moedermelk zitten):

- tepelkloven
- een candida infectie (spruw)
- borstontsteking (mastitis)



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.

Alleen borstvoeding

Als u ervoor kiest om borstvoeding te geven, dan moet u alleen borstvoeding geven. Dit heet ook wel 'exclusieve borstvoeding'. Als u soms borstvoeding geeft en soms andere voeding (bijvoorbeeld kunstvoeding of hapjes), dan kan dit voor irritatie van de buik van uw baby zorgen. Als u baby een geïrriteerde buik heeft, is de kans groter dat uw baby hiv krijgt. U mag wel vitamines geven of medicijnen die door de dokter zijn voorgeschreven. U kunt uw baby wel flesjes geven met uw eigen afgekolfde moedermelk. We adviseren om dit vanaf week 5-6 regelmatig te doen, zodat uw baby er aan went om zowel uit de borst als uit de fles te drinken. Bent u eenmaal gestart met kunstvoeding? Dan adviseren we om niet terug te gaan naar borstvoeding.

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.

De nieuwste inzichten

We leren steeds meer over hoe we moeders met hiv en hun baby's gezond kunnen houden. Het kan zijn dat u een vraag heeft, waar we niet direct antwoord op hebben. Als dat zo is, zullen we proberen om u te antwoorden vanuit onze ervaring. We zullen het u laten weten als we hier ook een wetenschappelijke onderbouwing voor hebben. Als u een vraag heeft en u kunt ons niet bereiken, gebruik dan de veiligheidsdriehoek.



Tips voor borstvoeding

Aanleggen van de baby

De lactatiekundige of de afdelingsverpleegkundige kan u advies geven over hoe u de baby het beste aan kunt leggen. Zorg ervoor dat u comfortabel bent. Het goed aanleggen van de baby is belangrijk voor u en uw baby. U voorkomt hiermee de kans op tepelkloven of borstontsteking. Als u hier last van heeft, dan is de kans groter dat er hiv in uw moedermelk terecht komt.

Afkolven

Met afkolven haalt u de melk uit de borst en vangt het op in een steriele fles of moedermelkzakje. U kunt afkolven met een elektrische borstkolf, een handkolf-apparaat of met de hand. De lactatiekundige kan u daarover adviseren.

De melk kunt u direct aan de baby geven, of in de koelkast bewaren voor later. U kunt de afgekolfde melk ook invriezen voor later gebruik. Zo heeft u een voorraad gezonde melk als u tijdelijk moet stoppen met borstvoeding door problemen. Schrijf altijd de datum en de hoeveelheid op het flesje voordat u het bewaart of invriest.

Zorg dat het flesje waar u de melk in opvang steriel is. U kunt het flesje steriliseren door het 10 minuten te koken in water en daarna af te laten koelen. Of u gebruikt een steriel moedermelkzakje.

Tijdelijk stoppen met borstvoeding

Moet u tijdelijk stoppen met voeden uit de borst vanwege problemen? En wilt u daarna weer verder gaan met borstvoeding? Blijf dan wel kolven, net zo vaak als u normaal zou voeden. Als u dit niet doet, zal uw melkproductie teruglopen. U heeft dan misschien niet meer genoeg melk als u weer mag starten met voeden. Deze melk moet u wel weggooien.

Tijdelijk stoppen met borstvoeding kan alleen als u genoeg melk in voorraad heeft. Had u niet genoeg melk en bent u gestart met kunstvoeding? Blijf dan kunstvoeding geven. Dan adviseren we om niet terug te gaan naar borstvoeding.

Heeft u niet genoeg eigen melk in uw voorraad? Dan kunt u soms ook melk krijgen van andere moeders. Dit heet donormelk. Bent u nog opgenomen in het ziekenhuis? Dan kunt u donormelk krijgen via het ziekenhuis. Bent u nu niet meer in het ziekenhuis? Dan kunt u misschien donormelk krijgen via een [Netwerk van moeders](#). Daar kan het ziekenhuis u niet verder in begeleiden. Na het gebruik van donormelk kunt u wel terug naar borstvoeding geven.

Houdbaarheid moedermelk

Hoe lang moedermelk houdbaar is, hangt er van af hoe u het bewaard. De lactatiekundige kan u adviseren hoe u de moedermelk goed kunt bewaren.

- 5 dagen houdbaar in de koelkast. Zorg dat uw de temperatuur 4 graden of lager is. Gebruik een koelkastthermometer als u niet precies weet hoe koud uw koelkast is.
- 2 weken houdbaar in het vriesvak van uw koelkast.
- 6 maanden houdbaar in de vriezer.



Kunstvoeding

Hieronder leest u een aantal situaties waardoor u moet stoppen met borstvoeding. Daarom is het handig om al kunstvoeding in huis te hebben, ook als u borstvoeding geeft. Hiervoor heeft u nodig:

- De juiste kunstvoeding voor uw baby,
- 2 flessen,
- 2 spenen voor de flessen,
- Een methode om de flessen te steriliseren.

Fruit- of groentehapjes

Borstvoeding geven kan alleen veilig als u exclusieve borstvoeding geeft. Dus alleen moedermelk en niets anders. Ook geen fruit- of groentehapjes. Baby's kunnen als ze tussen de 4 en 6 maanden zijn, een beetje beginnen met fruit- of groentehapjes. Als u borstvoeding geeft met hiv, geef dan geen ander eten of hapjes voor uw baby 6 maanden oud is. Als u denkt dat uw baby toe is aan vast voedsel, dan moet u stoppen met borstvoeding en overstappen op kunstvoeding.

Als uw baby 6 maanden oud is, dan stopt u met borstvoeding en begint u met het geven van kunstvoeding en daarna met vaste voeding, zoals groente-of fruithapjes. De verpleegkundige van het consultatiebureau kan u adviseren over de voeding voor uw baby. Als uw baby gezond is, hoeft u hoeft het consultatiebureau niet te vertellen dat u hiv heeft. U moet er wel rekening mee houden dat de adviezen soms anders kunnen zijn, omdat deze gebaseerd zijn op gezonde moeders en baby's.

Hoe kunt u stoppen met borstvoeding?

Hieronder leest u een aantal situaties waardoor u moet stoppen met borstvoeding. Abrupt stoppen met borstvoeding kan er voor zorgen dat uw borsten vol zitten. Dit kan oncomfortabel en pijnlijk aanvoelen. Hierdoor heeft u ook meer kans op een borstontsteking. Twee dingen kunnen helpen:

- Kolf de melk af, zodat uw borsten minder gespannen/ pijnlijk zijn. Elke dag kolft u iets minder melk af en laat u meer tijd tussen het afkolven zitten. Doe 1 sessie minder iedere 2 à 3 dagen, afhankelijk van hoe uw borsten aanvoelen. Als u normaal uw baby 6 keer per dag borstvoeding gaf, begin dan met 5 keer per dag afkolven. Na 2 of 3 dagen doet u dit 4 keer per dag. Ga zo door, totdat de moedermelk productie minimaal is. Door deze methode maken uw borsten langzaam steeds minder melk aan.
- Cabergoline of Dostinex is een medicijn dat ervoor zorgt dat uw lichaam de moedermelk productie afremt. Dit zorgt ervoor dat het stoppen van de melkproductie wat comfortabelere aanvoelt voor u. Uw gynaecoloog of uw huisarts kan dit voorschrijven voor u. U kunt dit medicijn al in huis halen voor u stopt met borstvoeding.



Wat moet u doen als...

Over de volgende onderwerpen leest u hieronder meer informatie:

Wat moet u doen...

1. Als uw virale load meetbaar wordt in uw bloed (> 30 cop/ml)?
2. Als uw baby ziek is of lijkt, of als de baby ineens een heel andere ontlasting heeft?
3. Als uw baby niet genoeg in gewicht aankomt?
4. Als u borstontsteking heeft?
5. Als u tepelkloven heeft?
6. Als u Candida/ spruw aan uw tepel heeft?
7. Als u diarree heeft of moet braken?

1. Als uw virale load meetbaar wordt in uw bloed (> 30 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. Deze melk kan ook hiv bevatten. We adviseren om na kunstvoeding niet meer te terug te gaan naar borstvoeding.

2. 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 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)

3. Als uw baby niet genoeg in gewicht aankomt?

Als uw baby niet genoeg in gewicht aankomt, kunt u het advies krijgen om bijvoeding te geven. Dit kan 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.

- Bent u gestart met kunstvoeding (als bijvoeding), stop dat met borstvoeding en blijf kunstvoeding geven. We adviseren om kunstvoeding en borstvoeding niet allebei te geven. Ga ook hierna niet weer terug naar het geven van borstvoeding.
- Heeft u donormelk als bijvoeding gegeven? Dan mag u door blijven gaan met borstvoeding.



4. Als u borstontsteking heeft?

Een borstontsteking komt regelmatig voor bij vrouwen die borstvoeding geven. Bij een borstontsteking zit een melkklier of melkkanaal verstopt. Hierdoor kan het gaan ontsteken. Zo'n verstopte klier of kanaal kan ontstaan wanneer de melk langer dan normaal in de borst blijft. Bijvoorbeeld als u een voeding of kolfmoment overslaat. Het kan ook ontstaan als uw borst na een voeding niet helemaal leeg is. Een lege borst is zacht en soepel. Borstontsteking kan heel snel opkomen. *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 voelt de hele tijd een brandende pijn in uw borst, of alleen tijdens het voeden.
- 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?

Stop met het geven van borstvoeding. Het aantal virusdeeltjes in uw melk kan hoger zijn. U kunt:

- kunstvoeding geven. Dit is het veiligst. U gaat hier ook mee door als u weer beter bent. We adviseren om na kunstvoeding niet meer te terug te gaan naar borstvoeding.

Of

- afgekolde melk geven. Dit moet wel melk dat u langer van 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:

- Leeg uw borsten regelmatig door te kolven, bijvoorbeeld elke 2 uur. Gooi de melk weg, hier kan hiv inzitten. Uw borstontsteking gaat het snelst over als u uw borsten goed leeg kunt maken, zodat het verstopte kliertje of kanaaltje weer open gaat. Dit kan pijnlijk zijn, maar het is belangrijk dat u toch blijft kolven. U kunt ook een krachtige kolf huren. U kunt de borst tijdens het kolven ook masseren. De lactatiekundige kan u hierbij helpen.
- Houd rust en drink voldoende.
- Neem een warme douche.
- Heeft u pijn? Dan kunt u paracetamol of ibuprofen gebruiken. Gebruik geen aspirine.
- Draag losse bovenkleding. Zorg dat uw bh ook niet te strak zit.
- Soms zal de dokter antibiotica voorschrijven. Bent u, tegen het advies in, toch doorgegaan met borstvoeding geven aan uw baby? Dan kan de antibiotica die in uw melk komt, diarree geven bij de baby. De buik van uw baby is dan geïrriteerd. Hierdoor is de kans groter dat de hiv in de melk in het bloed van de baby komt. En dus dat uw baby hiv krijgt.



5. 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?

- Stop (tijdelijk) met borstvoeding vanuit 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 kunstvoeding.

Wat te doen als uw tepelkloven zijn genezen?

Bent u gestart met kunstvoeding? Blijf dan kunstvoeding geven. We adviseren om na kunstvoeding niet meer te terug te gaan naar borstvoeding.

Heeft u afgekolfd melk gegeven uit uw voorraad? 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.

6. Als u Candida/ spruw aan uw tepel heeft?

Spruw is een gist infectie (Candida albicans). Het kan van de moeder naar de baby gaan en andersom. Als u al tepelkloven heeft, is de kans op spruw groter. Tepels met een spruw infectie genezen minder goed van tepelkloven en zijn pijnlijk. U en uw baby hebben meer kans op spruw als u, of uw baby, antibiotica hebben gebruikt. Als u of uw baby spruw hebben, dan is de kans groot dat jullie het steeds aan elkaar doorgeven totdat jullie allebei succesvol zijn behandeld tegen spruw.

Hoe herken je candida/ spruw aan de tepel bij de moeder?

- Borstvoeding geven is pijnlijk in beide borsten.
- Het is waarschijnlijk geen spruw als:
 - de pijn aan één kant zit,
 - als u ook koorts heeft,
 - als uw een warme, rode schijf in uw borst heeft.



Wat doet u als u spruw heeft?

- Heeft u aan één borst spruw? Dan mag u uit de gezonde borst borstvoeding geven.
- De kans is groot dat u aan twee borsten spruw heeft. Stop dat met borstvoeding. U kunt:
 - Kunstvoeding geven. U gaat hier ook mee door als u weer beter bent. We adviseren om na kunstvoeding niet meer te terug te gaan naar borstvoeding.

of

- Afgekolfd melk geven. Dit moet wel melk dat 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 spruw over is.

Wat kunt u doen aan spruw?

Spruw is te behandelen met medicijnen. Zowel uzelf als de baby krijgt medicijnen. Bent u nog in het ziekenhuis? Dan zal de arts die voorschrijven. Bent u al thuis? Dan kan de huisarts het voorschrijven.

Wat te doen als uw spruw is genezen?

Bent u gestart met kunstvoeding? Blijf dan kunstvoeding geven. We adviseren om na kunstvoeding niet meer te terug te gaan naar borstvoeding.

Heeft u afgekolfd melk gegeven uit uw voorraad? Dan kunt u weer beginnen met borstvoeding als u 2 dagen (48 uur) klachtenvrij bent.

7. Als u diarree heeft of moet braken?

Diarree is dunne, waterige ontlasting, 3 keer per dag 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. U gaat hier ook mee door als u weer beter bent. We adviseren om na kunstvoeding niet meer terug te gaan naar borstvoeding.

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?

Bent u gestart met kunstvoeding? Blijf dan kunstvoeding geven. We adviseren om na kunstvoeding niet meer te terug te gaan naar borstvoeding.

Heeft u afgekolfd melk gegeven? Overleg dan met uw hiv behandelaar 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

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.



