

PATIËNTEN
INFORMATIE

Hiv en borstvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Wanneer u hiv heeft is het soms toch mogelijk om borstvoeding te geven. Hieronder leest u welke maatregelen er nodig zijn om met een hiv-infectie zo veilig mogelijk borstvoeding te geven.

Voordelen van borstvoeding

Een paar gezondheidsvoordelen voor de baby:

- Borstvoeding heeft veel antistoffen die bescherming geven tegen infecties, zoals middenoorontstekingen en luchtweginfecties.
- Minder kans op allergische klachten, zoals eczeem en astma.
- Met moedermelk verloopt de groei op de natuurlijkste manier en er is een optimale ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel. Kinderen die borstvoeding hebben gehad, hebben op latere leeftijd minder vaak overgewicht.

Een paar gezondheidsvoordelen voor de moeder:

- Minder bloedverlies na de bevalling.
- Sneller terug op uw oude gewicht.
- Minder kans op eierstokkanker en borstkanker.
- Minder kans op osteoporose.

Naast de gezondheidsvoordelen is moedermelk goedkoper en heeft het een positief effect op de binding tussen moeder en kind.

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).

Belangrijke regels voor borstvoeding bij hiv

Neem uw medicijnen iedere dag 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

Het geven van borstvoeding is een natuurlijk iets. Toch weten we dat borstvoeding geven niet altijd volgens plan gaat. 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 verpleegkundige specialist van het ziekenhuis.

De borstvoeding

Scan de QR-code om de algemene folder over borstvoeding te lezen.



Aanleggen van de baby

Het is in uw situatie extra belangrijk dat het aanleggen van de baby aan de borst op de goede manier gaat. De lactatiekundige of de verpleegkundige op de afdeling Verloskunde kan u hierover advies geven. 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

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

De afgekolfde 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 opvangt 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 borstvoeding door problemen? En wilt u daarna weer verder gaan met borstvoeding? Dan adviseren wij om wel te blijven kolven, zodat de melkproductie niet terugloopt. Dit doet u net zo vaak als u normaal zou voeden. De afgekolfde 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 en ga niet terug naar borstvoeding.

Heeft u niet genoeg eigen melk in uw voorraad? Dan kunt u soms ook melk krijgen van andere moeders. Dit heet donormelk. U kunt hiervoor contact opnemen met Netwerk van moeders. Het ziekenhuis kan u hier niet in begeleiden. Na het gebruik van donormelk kunt u wel terug naar borstvoeding geven.

Houdbaarheid moedermelk

In het volgende schema ziet u hoe lang u de moedermelk kunt bewaren. De lactatiekundige of verpleegkundige kan u adviseren hoe u de moedermelk goed kunt bewaren.

	Temperatuur	Bewaartijd ziekenhuis	Bewaartijd thuis
Net afgekolfde moedermelk	Kamer-temperatuur	4 uur	6 tot 10 uur
Net afgekolfde moedermelk	Koelkast 4-7°C	48 uur	3 tot 5 dagen
Eerst moedermelk afkoelen en binnen 24 uur na het kolven in de vriezer zetten	Vriesvak koelkast	-	Maximaal 2 weken
Eerst moedermelk afkoelen en binnen 24 uur na het kolven in de vriezer zetten	(Kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	-	3 tot 4 maanden

Eerst moedermelk afkoelen en binnen 24 uur na het kolven in de vriezer zetten	Diepvries constant, max. -18°C	-	6 maanden of langer
In de koelkast ontdooide moedermelk en gekoeld bewaard	Koelkast 4-7°C	Maximaal 24 uur	Maximaal 24 uur
Onder een lopende kraan ontdooide moedermelk	Kamer-temperatuur	Direct gebruiken	Direct gebruiken

Kunstvoeding

In bepaalde situaties kan het nodig zijn dat 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.
- 2 flessen.
- 2 spenen voor de flessen.



Scan de QR-code voor meer informatie over flesvoeding.

Fruit- of groentehapjes

Baby's mogen als ze tussen de 4 en 6 maanden zijn, een beetje beginnen met fruit- of groentehapjes. Als u hiv heeft en borstvoeding geeft, 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 kunstvoeding en daarna met vaste voeding, zoals groente- of fruihapjes. De verpleegkundige van het consultatiebureau kan u adviseren over de voeding voor uw baby. Als uw baby gezond is, hoeft u 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. 2 dingen kunnen helpen:

- Wanneer u moet stoppen of wilt stoppen met borstvoeding is het belangrijk dat u dit met beleid doet. De lactatiekundige kan u hierbij helpen.
- 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 comfortabeler 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.

Scan de QR-code voor meer informatie over het afbouwen van borstvoeding.



Wat moet u doen als...

1. Als de hiv-infectie 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?

Lees hieronder de antwoorden.

1. Als de hiv-infectie 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 luiers 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 of verpleegkundig specialist neonatologie (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.

Bent u gestart met kunstvoeding, stop dan met borstvoeding en blijf kunstvoeding geven. We adviseren om kunstvoeding en borstvoeding niet allebei te geven. 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 melkanaal 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**

- Afgekolfd melk geven. Dit moet wel melk zijn die u 2 dagen (48 uur) of langer 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 door te kolven zoals u gewend bent. 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.
- 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 schrijft de dokter antibiotica voor. Bent u, tegen het advies in, toch doorgeslagen 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-infectie 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 geven u advies om uw baby goed aan de borst te leggen.

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

Wat doet u als u tepelkoven heeft?

- Stop (tijdelijk) met borstvoeding vanuit de borst met tepelkoven. Ook als er geen bloed te zien is.
- U kunt melk afkolven uit de borst met tepelkoven, deze melk moet u weggooien.
- U mag wel borstvoeding geven uit de gezonde borst. Dit kunt u aanvullen met afgekolfde moedermelk uit uw voorraad.
- Heeft u aan beide borsten tepelkoven? 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 afgekolfde melk heeft, geef dan kunstvoeding.

Wat te doen als uw tepelkoven 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 afgekolfde melk gegeven uit uw voorraad? Dan kunt u weer beginnen met borstvoeding als u 2 dagen (48 uur) klachtenvrij bent. Dus als de tepelkoven weg zijn, u geen bloed meer ziet en pijnvrij bent.

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

Spruw is een gistinfectie (*Candida albicans*). Het kan van de moeder naar de baby gaan en andersom. Als u al tepelkoven heeft, is de kans op spruw groter. Tepels met een spruwinfectie genezen minder goed van tepelkoven 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. Veel vrouwen geven een stekende pijn aan in de borsten. Aan het begin van het voeden en aan het einde. Vaak kan het dragen van een bh of het afdrogen met een handdoek ook pijnlijk zijn. 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 1 borst spruw? Dan mag u uit de gezonde borst borstvoeding geven. De kans is groot dat u aan 2 borsten spruw heeft. Stop dan 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 zijn die u 2 dagen (48 uur) of langer 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 schrijft de arts die voor. 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**
- Afgekolfde melk geven uit uw voorraad. U blijft wel kolven, de afgekolfde melk moet u weggooien.
- Neem contact op met uw hiv-behandelaar. Misschien willen ze uw hiv-infectie 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 afgekolfde melk gegeven? Overleg dan met uw hiv-behandelaar wanneer u weer mag starten met borstvoeding. Als uw klachten voorbij zijn, moet u minimaal 2 dagen (48 uur) nog uw melk afkolven en weggooien.

Contactgegevens

Maasstad Ziekenhuis (010) 291 19 11

U kunt vragen naar de verpleegkundig specialist van de polikliniek Infectieziekten, de kinderarts/verpleegkundig specialist neonatologie of de lactatiekundige. Wanneer er geen spoed is kunt u ook e-mailen naar lactatiekundige@maasstadziekenhuis.nl.

Deze informatie is tot stand gekomen via de folder HIV & Borstvoeding van het EMC Rotterdam



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

