Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/informacion-general-sobre-las-opciones-de-alimentacion-infantil-para-padres

Información general sobre las opciones de alimentación infantil para padres viviendo con el VIH

Submitted on Jan 31, 2023

Image

©iStock.com/kate_sept2004 | Poses por modelos

Read this fact sheet in English.

Índice

- La lactancia, dar el pecho y el VIH
- ¿Cómo pueden los padres que viven con VIH amamantar/dar pecho a sus bebés de forma segura?
- ¿Qué otras opciones hay para la alimentación del bebé?
- ¿Cuál opción debo elegir?

La lactancia, dar el pecho y el VIH

La lactancia mientras se toman medicamentos contra el VIH es la norma de atención para las mujeres y otros padres que viven con VIH en zonas del mundo con recursos limitados. Se ha demostrado que aumenta la supervivencia y el bienestar de sus bebés, y el riesgo de transmisión del VIH con este método es extremadamente bajo.

Sin embargo, en lugares de altos recursos como EE. UU., Canadá y Europa occidental, las guías generales sobre el VIH y la salud pública *(en inglés)* han desaconsejado la lactancia entre las mujeres viviendo con VIH. La información disponible puede resultar confusa para quienes quieran explorar la opción de la lactancia (también conocida como amamantar, alimentar con el cuerpo o dar el pecho, un término que incluye a quienes no tienen senos debido a la cirugía u otros motivos, o quienes pueden preferir un lenguaje neutro desde el punto de vista del género). Los padres pueden considerar la posibilidad de amamantar o dar el pecho por importantes razones emocionales, culturales, familiares y de salud, incluso si viven en una zona en la que la leche en polvo es fácilmente accesible. Consulte nuestra hoja informativa, ¿Puedo dar pecho mientras vivo con VIH?, para obtener más información sobre los beneficios y los retos de la lactancia/dar el pecho mientras se vive con VIH.

El 31 de enero de 2023 se produjo un cambio significativo en EE. UU., cuando se actualizaron rigurosamente las Guías Clínicas Perinatales sobre el VIH -que informan a los profesionales de la salud en sus intervenciones relacionadas específicamente con el embarazo, la atención infantil y el VIH- para reflejar los conocimientos actuales sobre la baja probabilidad de transmisión del VIH a través de la leche de pecho; hablar sobre los beneficios de la lactancia/dar el pecho; y fomentar la toma de decisiones informadas y compartidas sobre la lactancia para las mujeres y otros padres biológicos que viven con VIH. En años anteriores, las guías sobre el tratamiento del VIH para EE.UU., el Reino Unido y otros países ricos en recursos habían empezado a incluir actualizaciones en las que se reconoce el deseo de algunas mujeres viviendo con VIH de dar el pecho y se sugieren formas para que los proveedores apoyen a los padres que consideran esta opción. Para obtener más información sobre estas orientaciones, consulte nuestra hoja informativa, Guías de tratamiento del VIH para personas en estado de embarazo y sus bebés *(en inglés)*.

También hay muchas razones por las que los padres pueden elegir un método distinto al de la lactancia o dar el pecho, incluida la obtención de leche materna para su bebé sin alimentarlo con su propia leche (de la que se habla más adelante). Tener información sobre varias opciones puede prepararle para las conversaciones con su proveedor *(en inglés)* y ayudarle a tomar una decisión informada. Esta hoja informativa ofrece parte de la información que puede considerar en ese proceso.

Haga clic en el enlace arriba para ver o descargar esta hoja informativa como una presentación en PDF

¿Cómo pueden los padres que viven con VIH amamantar/dar pecho a sus bebés de forma segura?

Usted es la única persona que debe decidir cómo se alimentará su bebé.

Si decide amamantar o dar el pecho usted misma, aquí tiene algunos consejos para hacerlo de forma segura:

- Tome sus medicamentos contra el VIH exactamente como son recetados (adherencia). Esto mantendrá bajo el conteo del virus en su sangre y puede hacer mucho menos probable que su bebé adquirirá el VIH. Su proveedor médico puede revisar su carga viral más seguido mientras que esté amamantando/dando pecho.
- Asegúrese de que su bebé reciba sus dosis de medicamentos contra el VIH también. Si usted está amamantando/dando pecho, es posible que se le receten medicamentos adicionales para el bebé y que se recomienden análisis adicionales.
- Haga todo lo posible por amamantar/dar pecho exclusivamente por seis meses - reconociendo que puede haber razones para recurrir temporalmente a la leche artificial, como el hecho de no tener suficiente leche extraída cuando un cuidador la necesita. Es una buena idea evitar dar al bebé alimentos sólidos antes de los seis meses de edad.
- Cuide bien sus senos. Trate de evitar la congestión, la mastitis y los pezones agrietados.
- Busque personas que le ayudarán a manejar el estrés de cuidar a un bebé, a sanar su propio cuerpo después del parto, a amamantar y a tratar su VIH.
- Algunas mujeres también se sienten muy tristes después de tener un bebé (conocido como la "melancolía posparto" o, en casos más severos, la depresión posparto). Busque ayuda si usted se siente así.
- Acuda a personas informadas en su comunidad o a profesionales, tal como consejeras de lactancia, y pida consejos sobre algunos de los retos que podría experimentar mientras está amamantando, incluso si tiene pezones agrietados o adoloridos o si tiene un bebé con dificultades para amamantar.
- Cuide bien de su salud. Asegúrese de comer suficientes alimentos saludables y tomar mucha agua (pura). Amamantar es cansado así que descanse lo suficiente.

Image

BEEEBAH

BEEEBAH (BEEEBAH (CONSTRUIR LA EQUIDAD, LA ÉTICA Y LA EDUCACIÓN SOBRE LA LACTANCIA Y EL VIH) es un proyecto de tres años de duración, integral y de varios niveles, que amplía los esfuerzos de The Well Project para aumentar el conocimiento y el acceso a la información sobre la lactancia/dar el pecho y el VIH.

¡APRENDA MÁS Y VISITE LA PÁGINA A MENUDO PARA VER ACTUALIZACIONES!

¿Qué otras opciones hay para la alimentación del bebé?

Fórmula Infantil

La fórmula es leche de vaca (o de cabra o soya) modificada. Está disponible en polvo (tiene que mezclarse con agua pura) o en líquido (tiene que ser refrigerada después de que se abre el envase). Las modificaciones que se le hacen a la leche intentan hacerla similar a la leche de pecho. Sin embrago, la fórmula no tiene anticuerpos ni otros nutrientes de la persona lactante y por eso no proporciona los efectos protectores de la leche de pecho. Dado que no proviene de un ser humano, dar leche en fórmula a un bebé es la única manera de absolutamente garantizar que no haya riesgo de transmisión del VIH.

A diferencia de su propia leche de pecho, la fórmula (normalmente) no es gratis. Además, millones de personas en todo el mundo no tienen acceso a agua potable ni a suficiente leche en polvo. Esto ocurre a veces incluso en países con grandes recursos como EE. UU., como han demostrado acontecimientos recientes como el suministro de agua contaminada en la ciudad estadounidense de Flint, Michigan, y la escasez de leche en polvo debido al cierre temporal de una fábrica.

Banco de leche

Las mujeres que producen más leche materna de lo que le darán a su propio bebé pueden dar esa leche adicional al banco de leche. Las mujeres que tienen leche para donar pasan por un proceso de evaluación y análisis de sangre antes de donar su leche. El banco de leche entonces da esa leche (a menudo por un costo, dependiendo de las condiciones y del banco de leche) a bebés que, por cualquier razón, no pueden ser amamantados. En teoría esto es una buena solución para mujeres viviendo con el VIH que quieren asegurarse de que no haya forma de que puedan transmitir el virus a su bebé. Sin embargo, debido a que los bancos dependen de la leche de pecho donada, es posible que no siempre tengan suficiente leche para dar. Además, su bebé puede recibir leche de diferentes mujeres que comparten diferentes anticuerpos. Esto significa que posiblemente no recibirán lo suficiente de un anticuerpo en particular como sería el caso si siempre recibieran la leche de una misma mujer que solamente comparte un grupo particular de anticuerpos.

Las mujeres que tienen leche para donar pasan por un proceso de evaluación y análisis de sangre antes de donar su leche. El banco de leche entonces da esa leche … a bebés que, por cualquier razón, no pueden ser amamantados.

Nodriza o alimentación cruzada

Una opción es que otra mujer amamante a su bebé. Antes de que los biberones estuvieran fácilmente disponibles, las nodrizas eran comunes. Hoy, existen algunas nodrizas pagadas o usted puede hacer

un acuerdo informal con una amiga. De nuevo, esta solución depende de que una mujer produzca más leche materna de lo que ella necesite. A diferencia del banco de leche, la mujer que está proveyendo la leche debe estar en el mismo lugar que su bebé y disponible cuando su bebé necesite ser alimentado. La mujer también tendría que hacerse análisis para detectar cualquier condición que podría afectar la lactancia, incluyendo el VIH y otras afecciones que pueden transmitirse a través de la leche materna.

Calentamiento rápido

Usted puede expresar su leche de pecho usando un sacaleches y luego calentar la leche rápidamente para destruir cualquier germen o virus en ella. Este proceso mata la mayoría del VIH que puede estar en su leche de pecho. Sin embargo, también destruye otros componentes en la leche que son buenos para su bebé. Y también es un proceso que toma mucho tiempo. El calentamiento rápido fue desarrollado para personas dentro de países limitados en recursos que no tienen acceso a ninguna de las otras opciones mencionadas aquí.

¿Cuál opción debo elegir?

Usted es la única persona que debe decidir cómo se alimentará su bebé. Si usted elige amamantar, es importante que usted tome sus medicamentos contra el VIH y que se mantenga al tanto de sus visitas médicas y de sus análisis de carga viral, exactamente como se lo recomienda y receta su proveedor de cuidado. También es muy importante que encuentre una red de apoyo, incluyendo un proveedor—y otros aliados—en los que usted confía y que pueden ser buenos recursos para obtener información sin juzgarla.

Tomar esta decisión puede ser un proceso desafiante. Puede sentir miedo, estrés o hasta algo de tristeza con cualquiera de las opciones que esté considerando. Es importante recordar que debe cuidar de sí misma durante este proceso. Puede ser útil conectarse con un grupo de mujeres u otras personas que pueden ofrecerle apoyo, escribir sobre sus pensamientos y preocupaciones, o hacer alguna otra actividad que le ayude a sentirse apoyada mientras se prepara para tomar la mejor decisión posible para usted y para su familia creciente.

Agradecimiento especial para Shannon Weber, MSW de HIVE *y Lena Serghides, PhD de la* University of Toronto *por su consulta particular para la versión original de esta hoja informativa.*

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.