

thewellproject

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

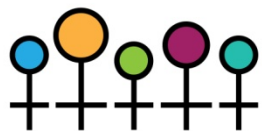
Actualizado: 18 de agosto de 2025

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

#thewellproject

www.thewellproject.org

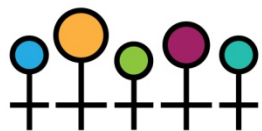


thewellproject

La lactancia, dar pecho y el VIH

Dar pecho mientras se toman medicamentos para el VIH:

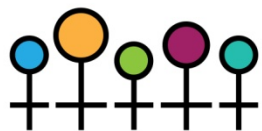
- Estándar de atención para las mujeres y otros padres viviendo con VIH en zonas de recursos limitados a nivel mundial
- Se ha demostrado que aumenta la supervivencia y el bienestar de sus bebés
- Probabilidad de transmisión del VIH extremadamente baja



thewellproject

La lactancia, dar pecho y el VIH

- En entornos de altos recursos
 - Directrices han desaconsejado la lactancia entre las mujeres viviendo con VIH
- La información disponible sobre dar pecho ha sido confusa
 - Lactancia, alimentar con el cuerpo, dar pecho: términos más inclusivos que amamantar



thewellproject

La lactancia, dar pecho y el VIH

2023: EE.UU. hace un cambio significativo a las Guías Clínicas Perinatales sobre el VIH

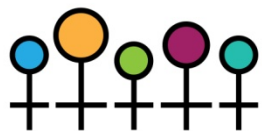
- Reflejan los conocimientos actuales sobre la baja probabilidad de transmisión del VIH a través de la leche de pecho
- Habla de los beneficios de la lactancia/dar el pecho
- Fomenta la toma de decisiones informadas y compartidas sobre la lactancia entre proveedores y pacientes.

Guías previas habían empezado a reconocer el deseo de dar pecho entre algunas personas viviendo con VIH en países ricos en recursos

Toma de decisiones para la alimentación infantil basada en la información

- Existen razones emocionales, culturales, familiares y de salud al considerar la posibilidad de amamantar/dar pecho
- Existen muchas razones por las que los padres pueden elegir un método distinto a la lactancia /dar pecho
 - Tener información sobre diversas opciones puede prepararle para las conversaciones con su proveedor y ayudarle a tomar una decisión informada

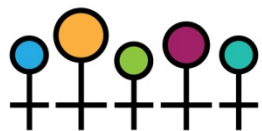




thewellproject

Dar pecho con la mayor seguridad posible

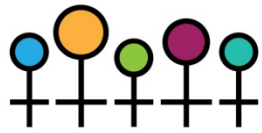
- Tome sus medicamentos para el VIH exactamente como se los han recetado (adherencia)
 - Mantiene baja la cantidad de virus en su sangre
 - Hace que sea mucho menos probable que su bebé adquiera el VIH
 - Su proveedor puede realizar pruebas adicionales de carga viral mientras usted está dando pecho
- Asegúrese de que su bebé reciba sus dosis de medicamentos para el VIH
 - Es posible que se prescriban medicamentos y pruebas adicionales para su bebé
- Haga todo lo posible por dar pecho de forma exclusiva durante 6 meses
- Cuide bien sus pechos
 - Alimentar al bebé con regularidad para prevenir mastitis
 - Ponerse toallitas calientes sobre los pechos para prevenir pechos congestionados
 - Intentar diferentes posiciones para asegurar que su bebé se agarre correctamente para prevenir pezones agrietados



thewellproject

Dar pecho de la forma más segura posible

- Busque personas que le ayuden a gestionar los factores de estrés
 - Cuidar a un bebé, sanar su propio cuerpo después del parto, dar pecho, tratar su VIH
- Busque ayuda si se siente muy triste después de tener un bebé
 - “Tristeza posparto”
 - Depresión posparto (si la tristeza se vuelve severa)
- Pida consejo a personas conocedoras o profesionales en su comunidad sobre cualquier problema de lactancia
 - Pezones agrietados o doloridos
 - Un bebé que tiene dificultades para agarrarse al pecho
- Cuide bien de su propia salud
 - Suficiente comida sana, agua pura para beber, descansar

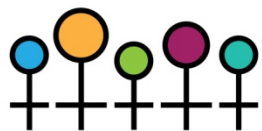


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Fórmula Infantil

- Leche de vaca (o de cabra o soya) modificada para hacerla similar a la leche humana
- No tiene anticuerpos ni proporciona los efectos protectores de la leche de pecho
- Está disponible en polvo o en líquido
 - Tiene que mezclarse con agua pura (no disponible en todas partes)
 - Líquido tiene que ser refrigerado
- Normalmente no es gratis
 - Es posible que haya escasez de leche en polvo incluso en EE.UU.
- Garantiza cero riesgo de transmisión del VIH

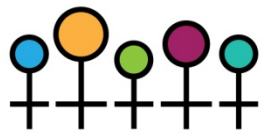


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Banco de leche

- Las mujeres que producen más leche de pecho de lo que necesitan pueden donar esa leche adicional
 - Las posibles donadoras pasan por un proceso de evaluación y análisis de sangre antes de donar su leche
 - El banco de leche da esa leche (a menudo por un costo) a bebés que, por cualquier razón, no pueden ser amamantados
- Es posible que el banco de leche no siempre tenga suficiente leche para dar
- Los anticuerpos pueden variar entre donantes
 - Es posible que su bebé no recibirá lo suficiente de un anticuerpo en particular como sería el caso si siempre recibiera leche de una misma mujer

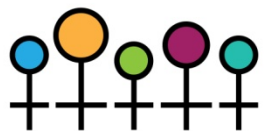


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Nodrizas o alimentación cruzada

- Llegar a un acuerdo para que otra mujer le dé pecho a su bebé (con paga o bajo un acuerdo informal con una amiga)
- Las nodrizas eran comunes antes
- Depende de que una mujer produzca más leche de pecho de lo que ella necesite
- La mujer debe estar cerca del lugar donde está su bebé y disponible cuando su bebé necesite comer
- La mujer tendría que someterse a pruebas de detección del VIH y de otras condiciones de salud que afectan a la lactancia

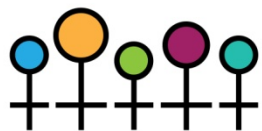


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Calentamiento rápido

- Usted puede expresar su propia leche y luego calentarla rápidamente para destruir cualquier germen o virus
- Este proceso también destruye otros componentes en la leche que son buenos para su bebé
- Desarrollado para personas en países con recursos limitados que no tienen acceso a ninguna de las otras opciones mencionadas
- Proceso toma mucho tiempo

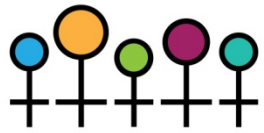


thewellproject

¿Cuál opción debo elegir?

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

- Si usted opta por dar pecho, es importante que usted:
 - Se mantenga al corriente con su cuidado médico, exactamente como se lo recomienda y receta su proveedor de atención de la salud
 - Encuentre una red de apoyo y un proveedor de la salud 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



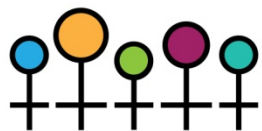
thewellproject

¿Cuál opción debo elegir?

Cuide de sí misma durante este proceso

Puede ser buena idea:

- Conectarse con un grupo de mujeres u otras personas que pueden ofrecerle apoyo
- Escribir sobre sus pensamientos y preocupaciones
- Hacer alguna actividad que le ayude a sentirse apoyada



the**well**project

¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema y para enlaces a artículos con más detalles, favor de leer la hoja informativa:
 - [Información general sobre las opciones de alimentación infantil para padres viviendo con el VIH](#)
- Para más hojas informativas y para conectarse con nuestra comunidad de mujeres viviendo con el VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - [@thewellprojectiv.bsky.social](https://bsky.app/profile/@thewellprojectiv)
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojectiv
 - www.threads.net/@thewellprojectiv
 - www.youtube.com/thewellprojectiv