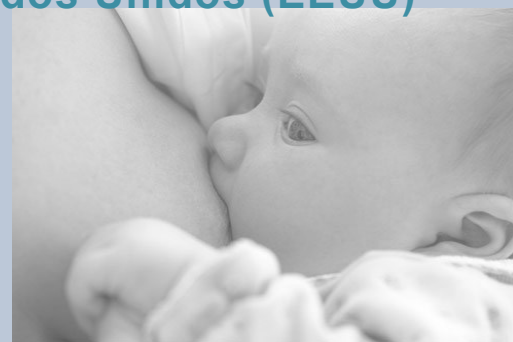


Recomendaciones Básicas para Alimentar a tu Bebé: Para Mujeres que Viven con el VIH en los Estados Unidos (EEUU)

La Organización Mundial de la Salud, la Academia Americana de Pediatría y el Centro para el Control de Enfermedades recomienda que las mujeres que viven con el VIH en los Estados Unidos **NO** den de lactar para prevenir transmitirle el VIH a sus bebés.

Sin embargo, muchas mujeres se preguntan acerca de las opciones que tienen para alimentar a sus bebés y **podrían considerar la lactancia materna.**

Es importante entender los **riesgos y los beneficios** de dar de lactar, así como también las otras opciones de alimentación. **Converse con su médico** para recibir el apoyo e información sobre el cuidado que necesita para tomar la decisión que sea mejor para usted, su bebé y su familia.



Créditos de foto: WebMD

Es muy importante hablar con su proveedor de salud y tener un plan:

Antes de empezar a dar de lactar

Mientras esta dando de lactar Y

Antes de que deje de dar de lactar

Las cosas **más importantes** que puede hacer para reducir las posibilidades de transmitir el VIH a su bebé mientras está dando de lactar es tomar tratamiento anti-retroviral (ambos madre y bebé) todos los días.

En combinación, esto puede reducir el riesgo de su bebé entre 0-3% (USAID, 2010)

DAR DE LACTAR SIN TOMAR MEDICAMENTOS ANTIRETROVIRALES: Cada mes que usted dar de lactar a su bebé sin tomar medicamentos antiretrovirales el riesgo de transmitir el VIH a su bebé se **INCREMENTA EN 1%**. (Organización Mundial de la Sa-



a hub of positive reproductive & sexual health
www.hiveonline.org

Factores que INCREMENTAN

EL RIESGO de transmitir el VIH al bebé mientras esta dando de lactar

- Carga Viral **detectable**
- Reducido conteo de células T
- Duración de la lactancia (mientras más largo es el período que una mujer da de lactar, más alto es el riesgo)
- Recientemente diagnosticada (si una mujer adquiere el VIH mientras está embarazada o dando de lactar)
- Alimentación combinada: leche materna Y cualquier otra cosa (como fórmula, comida de bebé, agua o jugo) si la mamá no está en tratamiento
- Infección de los senos o pezones con rasgaduras o sangrando

Factores que REDUCEN EL RIESGO de transmitir el VIH al bebé cuando está dando de lactar

- Carga viral **indetectable**
- Medicación antiretroviral (ambos, madre y bebé)
- Prevención de infecciones de los senos (converse con un especialista en lactancia para obtener consejo)

Beneficios de la Leche Materna

PARA LA MADRE

Reduce el riesgo de:

- Cáncer a los ovarios y el seno
- Sangrado pos-parto
- Depresión pos-parto

PARA EL BEBE

- Mejor fuente de nutrientes
- Ayuda al desarrollo del cerebro
- Ayuda a proteger contra enfermedades que se puedan presentar en el futuro tales como: Diabetes, Asma y Obesidad

Reduce el riesgo de:

- Enfermedades del tracto respiratorio
- Infecciones de oídos
- Infecciones gastrointestinales
- Síndrome de Muerte Súbita Infantil

Alternativas a la Lactancia

Decidiendo que es lo Mejor para Usted y Su Familia

EVALUAR SUS OPCIONES PUEDE OCASIONARLE DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Algunas mujeres pueden sentirse tristes al no ser capaces de dar de lactar a su bebé. Algunas mujeres temen que su estatus respecto al VIH se revelará en la comunidad si es que no dan de lactar. **USTED NO ESTA SOLA. Hable con su proveedor de salud y busque el apoyo que esté disponible.**

Temas para conversar con su Proveedor

Banco de Leche

- Proporciona leche materna pasteurizada de donación a familias que la necesitan
- El bebé obtiene todos los nutrientes de la leche materna
- Riesgo cero de transmitir el VIH a su bebé – la leche materna se somete a pruebas para asegurarse que sea segura
- Puede tener cobertura a través de su seguro público/privado

Visite: **La Asociación de Leche Humana de Norteamérica** www.hmbana.org

O el **Banco Nacional de Leche** <http://www.nationalmilkbank.org>

Nodriza

- Cuando otra mujer da de lactar a su bebé
- El bebé obtiene todos los nutrientes de la leche materna
- La mujer que da de lactar necesitará hacerse una prueba de VIH antes y después de dar de lactar

Calentado Rápido/Calefacción de Destello

- Una técnica que implica calentar la leche extraída de la madre
- Parece no destruir los nutrientes en la leche materna
- Destruye el VIH si se hace correctamente
- **Toma mucho tiempo y planificación**

Visite: <http://www.eatsonfeetsresources.org>

Alimentación con Fórmula

- Riesgo cero de pasarle el VIH a su bebé
- Todavía puede generar lazos al sostener a su bebé piel-con-piel
- Use fórmula fortificada con hierro para prevenir la anemia

Revise [este folleto](#) acerca de crear lazos con su bebé



Para Más Información:

HIVE: un espacio positivo para informarse sobre su salud sexual y reproductiva

(415) 206 - 8919

<http://www.hiveonline.org/>

Línea Nacional de Información sobre VIH Perinatal: Conecta a mujeres embarazadas con servicios de salud apropiados. Ofrece consultas de clínico a clínico 24/7

(888) 448 - 8765

www.nccc.ucsf.edu

Women, Infants, and Children (WIC): Proporciona alimentación suplementaria, referencias de salud y educación en nutrición

(888) 942 - 9675

<http://www.fns.usda.gov/wic>

The Well Project: Centro de Recursos de VIH para Mujeres

<http://www.thewellproject.org/>



¿Preguntas?

Para mayor información, visite

www.hiveonline.org



Revelación: Las alternativas a la lactancia materna pueden involucrar “revelarse” – decirle a otras personas su estatus de VIH. La revelación no siempre es un evento que ocurre una sola vez – es un proceso. Podría estar pensando acerca de ello ahora y también en el futuro. **Converse con su proveedor de salud para obtener ayuda y apoyo con su revelación.**