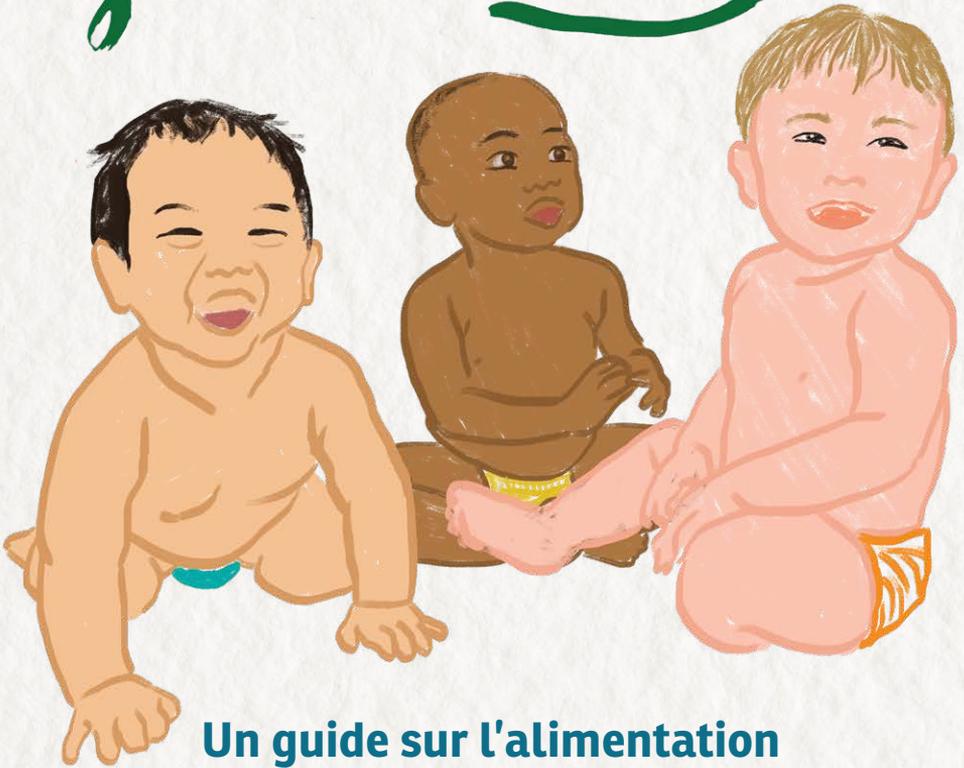


Nourrir son bébé



**Un guide sur l'alimentation
d'un nourrisson, pour les
personnes vivant avec le VIH**



CATIE

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

Contenu de cette brochure

Pourquoi l'alimentation au moyen de la préparation pour nourrissons est-elle recommandée au Canada pour les personnes vivant avec le VIH?	2
<i>Prendre un traitement contre le VIH ne prévient-il pas la transmission du virus?</i>	3
<i>Pourquoi cette recommandation diffère-t-elle d'autres que j'ai vues?</i>	3
Prenez une décision éclairée et obtenez le soutien dont vous avez besoin	4
Nourrir votre bébé avec de la préparation pour nourrissons	5
<i>Où se procurer la préparation pour nourrissons</i>	5
<i>Soins des seins</i>	5
<i>Créer des liens avec votre bébé</i>	6
<i>Pressions sociales et culturelles en faveur de l'allaitement</i>	6
<i>Sentiments liés à l'absence d'allaitement</i>	7
L'allaitement	8
<i>Médicaments contre le VIH pour vous et votre bébé</i>	9
<i>Rendez-vous médicaux pour vous et votre bébé</i>	9
<i>Soins des seins</i>	10
<i>Limiter la durée de l'allaitement et passer à la préparation pour nourrissons avant d'introduire des aliments solides</i>	11
<i>Considérations juridiques</i>	12
En savoir plus	13

Vous vous préparez à avoir un bébé – félicitations!

La naissance d'un bébé est le début d'une période passionnante. Dans vos préparatifs pour accueillir cette nouvelle personne qui fera partie de votre famille, vous pourriez toutefois vous sentir dépassé·e par les événements.

L'une des choses que vous aurez à décider est la façon dont vous nourrirez votre bébé. Au Canada, il est recommandé aux personnes vivant avec le VIH de nourrir leur bébé avec de la préparation pour nourrissons plutôt que de l'allaiter. En effet, le VIH peut se transmettre au bébé par le lait humain. La préparation pour nourrissons fournit aux bébés tous les nutriments qui leur sont nécessaires, sans possibilité de transmission du VIH.

Bien que l'alimentation au moyen de la préparation pour nourrissons soit recommandée, l'allaitement est une option que vous pouvez envisager. Si vous souhaitez allaiter, discutez-en avec un·e prestataire de soins de santé digne de confiance. Si vous allaitez, vous et votre bébé aurez besoin du soutien d'une équipe de soins de santé pour le faire de la manière la plus sûre possible.

Cette brochure vous présente certaines des choses que vous devriez savoir sur l'alimentation de votre bébé. La lecture de cette brochure, associée à une conversation avec un·e prestataire de soins de santé, peut vous aider à prendre une décision en connaissance de cause.

**CATIE reconnaît la diversité des personnes vivant avec le VIH qui peuvent avoir des bébés, ce qui inclut des personnes trans et non binaires. Nous avons pris soin de peser les mots pour tenir compte de cette diversité. À titre d'exemple, nous utilisons le terme « lait humain » dans cette ressource.*

Pourquoi l'alimentation au moyen de la préparation pour nourrissons est-elle recommandée au Canada pour les personnes vivant avec le VIH?

Au Canada, les expert·e·s recommandent aux personnes séropositives d'utiliser de la préparation pour nourrissons, car le lait humain peut donner lieu à la transmission du VIH au bébé. On peut réduire considérablement la probabilité de transmission du VIH à l'enfant par l'allaitement grâce aux traitements contre le VIH et au maintien d'une charge virale indétectable. Cependant, il persiste une possibilité, quoique très faible, de transmission du VIH.

Avec une préparation pour nourrissons, nous savons avec certitude qu'il n'y a pas de risque de transmission du VIH en nourrissant votre bébé. Nous savons également que la préparation pour nourrissons fournit tous les nutriments dont un bébé a besoin pour se développer sainement.





Prendre un traitement contre le VIH ne prévient-il pas la transmission du virus?

En tant que personne vivant avec le VIH, vous savez probablement qu'un traitement efficace contre le VIH est bon pour votre santé et empêche la transmission du VIH à vos partenaires sexuel·le·s. Il permet également d'empêcher la transmission du VIH pendant la grossesse et l'accouchement.

Apprendre qu'il existe une très faible possibilité de transmission du VIH par l'allaitement peut vous sembler étonnant lorsque vous êtes sous traitement et que votre charge virale est indétectable.

Nous ne savons pas exactement pourquoi. C'est probablement lié au fait que le lait humain contient beaucoup de cellules immunitaires. Le VIH peut être capable de se « cacher » dans ces cellules, même lorsque la charge virale est indétectable. En outre, le système digestif d'un nouveau-né est encore en développement, ce qui peut faciliter le passage du VIH dans son organisme.

Pourquoi cette recommandation diffère-t-elle d'autres que j'ai vues?

Au Canada, pour la plupart des personnes qui n'ont pas le VIH, on recommande l'allaitement. En effet, l'allaitement est bénéfique pour la santé du bébé. Toutefois, pour les personnes séropositives, les expert·e·s recommandent la préparation pour nourrissons, car c'est le seul moyen de s'assurer que le VIH ne sera pas transmis à l'enfant.

Dans d'autres pays, il est recommandé aux personnes séropositives de suivre un traitement contre le VIH et d'allaiter leur bébé. Cette recommandation s'applique aux pays où la malnutrition et des infections potentiellement mortelles sont courantes et où la préparation pour nourrissons n'est pas toujours disponible. Dans ces pays, la faible probabilité de transmission du VIH au bébé est moins importante que les avantages de l'allaitement pour la santé du bébé.

Prenez une décision éclairée et obtenez le soutien dont vous avez besoin

En tant que personne vivant avec le VIH, le choix du mode d'alimentation de votre bébé peut être une décision difficile. Vous avez peut-être de forts sentiments concernant la façon dont vous souhaitez nourrir votre bébé. Parlez à votre prestataire de soins du VIH de vos désirs et de vos sentiments concernant l'alimentation. Posez toutes les questions que vous souhaitez. Vous avez le droit de recevoir des informations sur les préparations pour nourrissons et sur l'allaitement, y compris sur les risques et les avantages des deux méthodes.

En plus de parler à votre prestataire de soins de santé, vous souhaitez peut-être d'autres formes de soutien, par exemple auprès d'un·e intervenant·e auprès des pairs ou d'un·e travailleur·euse social·e.

Il faut parfois du temps pour s'assurer d'avoir bien compris les informations et pour assimiler les sentiments que l'on éprouve au moment de décider de la manière dont on va nourrir son bébé. Il est conseillé de commencer à réfléchir à l'alimentation de votre bébé bien avant sa naissance.



Nourrir votre bébé avec de la préparation pour nourrissons

Si vous décidez de donner de la préparation pour nourrissons à votre bébé, voici quelques conseils et des choses à prendre en compte.



Où se procurer la préparation pour nourrissons

Dans de nombreuses régions du Canada, des programmes permettent aux personnes séropositives d'obtenir gratuitement de la préparation pour nourrissons. Pour savoir s'il existe un programme près de chez vous, consultez le site catie.ca/fr/laits-maternises. Dans certaines régions, il n'existe pas de programme de distribution destiné spécifiquement aux personnes séropositives, mais d'autres programmes peuvent fournir de la préparation pour nourrissons. Si vous ne savez pas où vous pouvez en obtenir gratuitement, vous pouvez le demander à un·e prestataire de soins de santé ou à un·e conseiller·ère d'un organisme de lutte contre le VIH dans votre région.

Soins des seins

Si vous n'allaites pas, il est probable que vos seins produiront quand même du lait après l'accouchement. Vos seins peuvent gonfler et vous pourriez ressentir des douleurs aux seins parce que vous n'en libérez pas le lait.



Vous ne devez pas tirer (« pomper ») votre lait. En effet, le pompage vous ferait produire plus de lait. Ne pas pomper pourrait être douloureux pendant quelques jours, mais des moyens s'offrent à vous pour soulager ce désagrément. Vous pouvez porter un soutien-gorge de maintien bien ajusté, utiliser une compresse froide ou prendre un analgésique tel que l'ibuprofène.

Il existe un médicament appelé cabergoline qui aide à empêcher votre corps de produire du lait. Discutez avec un·e prestataire de soins de santé pour savoir s'il s'agit d'une bonne option pour vous.

Créer des liens avec votre bébé

Certaines personnes craignent que le fait de ne pas allaiter rende plus difficile la formation de liens avec leur bébé. Il existe de nombreuses façons de créer des liens avec votre bébé en dehors de l'allaitement. Toute interaction avec votre bébé est une occasion de créer des liens. Le fait de tenir votre bébé contre vous, sur votre peau nue, et de le regarder dans les yeux est un excellent moyen d'établir un lien physique avec lui. Vous pouvez le faire en le nourrissant au biberon. Parler à votre bébé, chanter, lire et jouer sont autant de moyens de tisser des liens.



Pressions sociales et culturelles en faveur de l'allaitement

Les personnes qui décident de donner de la préparation pour nourrissons à leur bébé subissent souvent une forte pression sociale et culturelle pour l'allaitement. Vous pourriez avoir l'impression que les gens vous jugent en raison de votre décision de ne pas allaiter. Cette pression et ce jugement peuvent être dérangeants.

Sachez que vous n'êtes pas seul·e. De nombreuses personnes au Canada nourrissent leur bébé avec des préparations pour nourrissons, et ce, pour différentes raisons. Certaines n'allaitent pas en raison d'un

problème de santé ou d'un médicament qu'elles prennent. D'autres nourrissent leur bébé avec des préparations parce qu'elles ne peuvent pas l'allaiter ou pour d'autres raisons personnelles.

Vous craignez peut-être que l'on découvre votre séropositivité parce que vous lui donnez de la préparation pour nourrissons. Si vous ne voulez pas que l'on sache que vous vivez avec le VIH, vous pouvez donner une autre raison pour laquelle vous n'allaites pas. Par exemple, vous pourriez dire que votre corps ne produit pas assez de lait ou que votre bébé préfère le biberon.

Sentiments liés à l'absence d'allaitement

Certaines personnes qui ont décidé de donner de la préparation pour nourrissons au lieu d'allaiter se sentent à l'aise avec leur décision. Pour d'autres, cette décision peut susciter des sentiments de tristesse, de honte ou de perte. Certaines personnes peuvent se demander si elles font la bonne chose pour leur bébé. Ce sont des sentiments normaux. Si vous avez du mal à les gérer, il peut être utile de parler à d'autres parents qui vivent avec le VIH ou d'obtenir le soutien d'un·e prestataire de soins de santé mentale.



L'allaitement

Si vous décidez d'allaiter votre bébé, il est important de travailler avec une équipe de soins de santé bien informée qui peut surveiller votre santé et vous soutenir, vous et votre bébé. Les lignes directrices canadiennes recommandent plusieurs mesures qui peuvent aider à prévenir la transmission du VIH à votre bébé pendant l'allaitement. Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur ces recommandations.



Médicaments contre le VIH pour vous et votre bébé

Il est très important de continuer à prendre assidûment votre traitement contre le VIH après la naissance de votre bébé. Prendre vos médicaments est bon pour votre santé. C'est aussi la chose la plus importante que vous puissiez faire pour réduire la probabilité de transmission du VIH à votre bébé si vous l'allaitez.



Lorsque vous avez un nouveau bébé, vous pourriez manquer de sommeil et perdre la notion du temps. Cela peut rendre difficile la prise régulière de médicaments. Il peut être utile de programmer une alarme pour vous y faire penser. Vous pouvez également utiliser un pilulier ou demander à votre pharmacien·ne d'emballer vos médicaments dans des plaquettes thermoformées, afin de pouvoir vérifier si vous les avez pris chaque jour. Si vous avez des difficultés à prendre vos médicaments, parlez-en à un·e prestataire de soins de santé.

Pour réduire encore plus la possibilité de transmission du VIH, il est recommandé de donner à votre bébé des médicaments contre le VIH. Ces médicaments sont administrés à votre bébé pendant toute la durée de l'allaitement, plus le mois suivant l'arrêt de l'allaitement. Ces médicaments sont sans danger pour les bébés.

Rendez-vous médicaux pour vous et votre bébé

Pendant la période d'allaitement, il est recommandé de prendre rendez-vous une fois par mois avec votre prestataire de soins de santé. Lors de ces rendez-vous, on fera un test de charge virale pour vérifier que votre traitement contre le VIH est efficace. Votre bébé sera également testé pour le VIH fréquemment, pendant que vous l'allaitez, afin de savoir s'il est toujours séronégatif. On surveillera également s'il a des effets secondaires des médicaments. Ces rendez-vous sont l'occasion pour un·e prestataire de soins de santé de vérifier comment vous allez, et pour vous de poser toutes vos questions.

Soins des seins

En gardant vos seins en bonne santé, vous serez plus à l'aise et vous réduirez la probabilité de transmission du VIH à votre bébé. Si vous avez des mamelons crevassés ou une mastite (inflammation du sein, parfois causée par une infection), cela peut augmenter la probabilité de transmission du VIH à votre bébé.

Il peut être utile d'obtenir le soutien d'un·e consultant·e en lactation. Les consultant·e·s en lactation sont des prestataires de soins de santé spécialisés dans l'allaitement. Ils et elles peuvent vous montrer comment faire en sorte que votre bébé prenne correctement le sein, ce qui peut réduire le risque de crevasses ou de saignements des mamelons.

Si l'un de vos mamelons se fissure ou si vous pensez présenter une mastite, il est recommandé d'arrêter d'allaiter à ce sein jusqu'à ce que le problème soit résolu. Si vous pensez avoir une mastite, consultez immédiatement un·e prestataire de soins de santé pour obtenir un traitement contre l'infection. Il ou elle vous donnera des conseils sur la marche à suivre jusqu'à ce que le problème soit résolu.





Limiter la durée de l'allaitement et passer à la préparation pour nourrissons avant d'introduire des aliments solides

Vous pouvez réduire la probabilité de transmission du VIH en allaitant moins longtemps. Un allaitement de quelques semaines ou de quelques mois seulement présente un risque plus faible de transmission du VIH qu'un allaitement de six mois ou plus.

La probabilité de transmission du VIH est plus élevée si vous commencez à donner à votre bébé des aliments solides en plus du lait humain (ce qu'on appelle parfois « alimentation mixte »). Pour cette raison, certain·e·s expert·e·s recommandent de passer à la préparation pour nourrissons avant d'introduire les aliments solides. Les aliments solides sont normalement introduits lorsque l'enfant a entre quatre et six mois. Discutez avec un·e prestataire de soins de santé du moment où vous prévoyez d'arrêter l'allaitement. Il ou elle pourra vous donner des conseils sur la manière de sevrer votre bébé du lait humain.

Considérations juridiques

Les lignes directrices à l'intention des prestataires de soins de santé sur le VIH et l'alimentation des nourrissons recommandent qu'une personne séropositive ne soit pas signalée aux services de protection de l'enfance pour avoir allaité, s'il n'y a pas de risque important de transmission du VIH au bébé. Il est important de suivre les conseils de votre prestataire de soins de santé sur la manière d'allaiter le plus sûrement possible afin de prévenir toute conséquence juridique potentielle de l'allaitement.



Si un·e prestataire de soins de santé estime qu'il existe un risque important de transmission du VIH à un bébé, il ou elle peut le signaler aux services de protection de l'enfance. Cela peut se produire, par exemple, si vous allaitez alors que votre charge virale est détectable, si vous manquez régulièrement vos rendez-vous médicaux pendant l'allaitement ou si vous allaitez sans le soutien d'un·e prestataire de soins de santé.

Certain·e·s prestataires de soins de santé ne connaissent pas les recommandations relatives à l'allaitement pour les personnes vivant avec le VIH. Il peut être utile d'imprimer un exemplaire des directives canadiennes lorsque vous allez rencontrer un·e prestataire de soins de santé pour la première fois. Vous trouverez le lien à ces directives sur la page [catie.ca/fr/alimentation-du-nourrisson](https://www.catie.ca/fr/alimentation-du-nourrisson).

Il peut également être utile de signer un accord avec votre médecin spécialiste du VIH afin de disposer d'un document attestant que vous allaitez en toute connaissance de cause et avec le soutien de votre médecin.

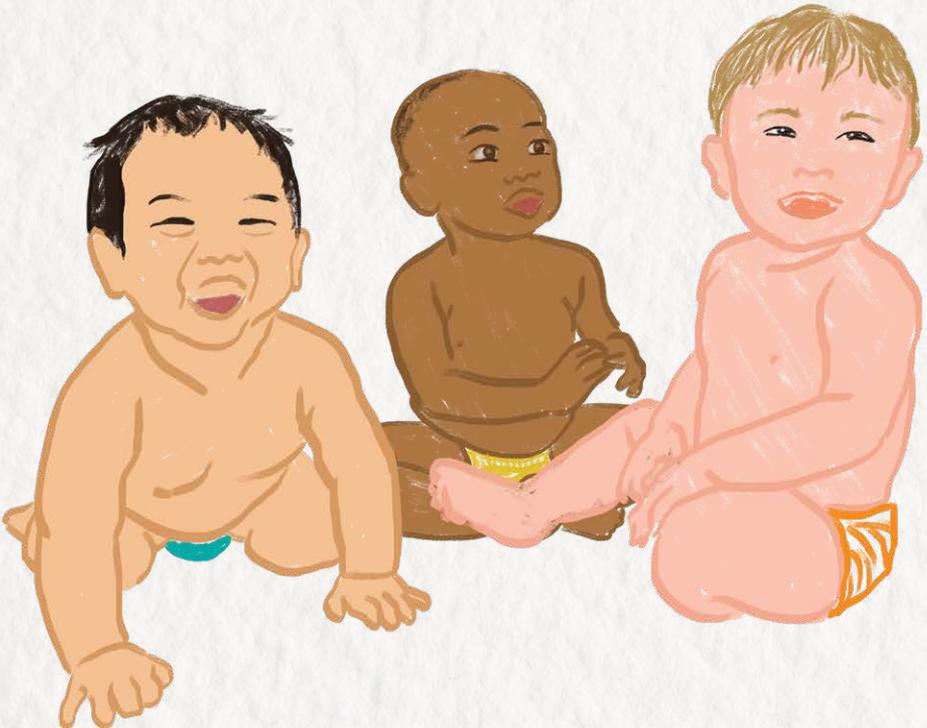
Si la police ou les services de protection de l'enfance communiquent avec vous en raison de votre choix d'allaiter, vous pouvez obtenir de l'aide. Visitez le site [oualler.catie.ca](https://www.oualler.catie.ca) pour trouver des organismes de lutte contre le VIH et des services juridiques près de chez vous.

En savoir plus

Nous espérons que les informations contenues dans cette brochure vous ont été utiles. Assurez-vous d'être en contact avec un·e prestataire de soins de santé au sujet de vos projets, et d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Pour trouver des services près de chez vous, visitez le site oualler.catie.ca.

Pour plus d'information sur le VIH, visitez le site catie.ca.





La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

www.CATIE.ca

    /CATIEinfo

Déni de responsabilité

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un·e professionnel·le de la santé qualifié·e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle, ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans ce document peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

La production de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE a reçu de précieux commentaires sur cette ressource de la part des membres du Groupe canadien de recherche pédiatrique et périnatale sur le VIH/sida et de personnes vivant avec le VIH. Nous avons également reçu des rétroactions du Réseau juridique VIH et du Sanctum Care Group. Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à cette ressource par leur expertise.

© 2024, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-40320

(also available in English: ATI-40319)