

L'allaitement maternel et le VIH

Guide à l'usage des mamans vivant avec le VIH.



Une brochure pour vous et vos proches.

Ce livret a été créé pour vous accompagner si vous vivez avec le VIH et envisagez d'allaiter votre bébé. Vous y trouverez des informations simples, claires et mises à jour pour vous aider à faire des choix éclairés, en collaboration avec l'équipe médicale. Chaque choix est juste, peu importe celui-ci, nous vous accompagnerons pas à pas.

Nous espérons qu'il répondra à toutes vos interrogations. Si vous avez d'autres questions, notre équipe se fera un plaisir d'y répondre.

Sommaire

- Allaitement et VIH
- Conditions indispensables pour allaiter
- Suivi de votre bébé
- Arrêt de l'allaitement
- Sevrage
- Risques

Allaitement et VIH

En Belgique, l'**allaitement n'est généralement pas recommandé pour les femmes vivant avec le VIH**. Cela s'explique par un **risque de transmission du virus** au bébé par le lait maternel, même lorsque la charge virale (quantité de VIH dans le sang) est indétectable.

À l'inverse, dans les pays à faibles ressources, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille l'allaitement, car l'eau utilisée pour préparer les laits artificiels peut présenter un danger important pour la santé des nourrissons.

Cependant, certaines mamans souhaitent malgré tout allaiter. Dans ce cas, **un suivi très rigoureux et personnalisé** est mis en place avec les médecins et sages-femmes spécialisés pour réduire le plus possible le risque de transmission.

À ce jour, les études montrent que :

- Une charge virale indétectable réduit le risque de transmission.
- **Le risque n'est jamais totalement nul**, même avec une charge virale indétectable. Il persiste un risque de transmission très faible (inférieur à 1 %).

Vous souhaitez allaiter

Il est essentiel d'en discuter avec :

- Votre infectiologue;
- Le/la pédiatre infectiologue qui suivra votre bébé;
- Les sages-femmes spécialisées en lactation.

Ces professionnels vous accompagneront pour construire un projet sécurisant pour vous et votre enfant.

Conditions indispensables pour allaiter en sécurité

Pour que l'allaitement soit possible, plusieurs règles doivent être suivies strictement.

Avoir une charge virale indétectable

Vous devez maintenir une charge virale indétectable (<40 copies/ml) pendant toute la grossesse et pendant toute la durée de l'allaitement.

Prendre votre traitement chaque jour sans exception

C'est l'élément le plus important pour réduire les risques.

Allaiter 100% exclusivement

Votre bébé doit recevoir :

- **Uniquement votre lait au sein ou tiré ou lait maternel congelé;**
- **Uniquement des médicaments ou vitamines prescrits;**
- Pas de lait artificiel;
- Pas d'eau, d'aliments et d'infusions.

Allaiter maximum jusqu'à 6 mois

Après 6 mois, la diversification alimentaire augmente le risque de transmission.

Avoir un suivi médical rapproché

Vous aurez plusieurs consultations (gynécologue, pédiatre infectiologue, sages-femmes spécialisées en lactation):

- Pendant la grossesse;
- Juste après la naissance de votre bébé;
- Toutes les 6 semaines avec le/la pédiatre infectiologue;
- Jusqu'à 3 mois après l'arrêt de l'allaitement.

Il est essentiel de respecter rigoureusement vos rendez-vous.

Les sages-femmes spécialisées en lactation vous aideront pour préparer l'allaitement, détecter rapidement toute complication (mastite, crevasses, engorgement...) et vous accompagneront jusqu'au sevrage.

Le co-parent peut aussi être un soutien précieux dans ce processus.



Suivi de votre bébé

Votre enfant bénéficiera d'une surveillance spécifique :

- **Pas de traitement préventif systématique;**
- **Analyses de sang régulières toutes les 6 semaines;**
- Vigilance particulière si :
 - * diarrhée,
 - * vomissements,
 - * muguet (champignon dans la bouche),
 - * ralentissement de la croissance.

Dans ces cas-là, Il est essentiel de prévenir rapidement le/la pédiatre afin de mettre en place des solutions.

Un test sanguin à **20 mois** vérifiera définitivement que votre enfant n'a pas été infecté.



Arrêt de l'allaitement

Il est nécessaire d'**interrompre immédiatement l'allaitement si** :

- Votre charge virale n'est plus indétectable;
- Vous avez une mastite, crevasse, abcès ou candidose mammaire (champignon au sein);
- Vous souffrez de diarrhée ou vomissements (car vous risquez de ne pas bien absorber vos médicaments);
- Votre bébé a de la diarrhée, vomit ou a un muguet (car sa muqueuse ne peut plus assurer sa protection);
- Votre bébé doit recevoir du lait artificiel ou commence à manger solide (risque de transmission du virus plus importante qu'avec l'allaitement maternel seul);
- Votre enfant a une croissance insuffisante malgré l'allaitement exclusif.

Dans certaines situations, **un arrêt temporaire est possible** (par exemple, en cas de crevasse ou mastite), mais il **doit toujours être décidé avec l'équipe médicale**.

Il est intéressant de tirer et conserver votre lait afin de constituer des réserves pour ces situations afin de ne pas devoir stopper votre allaitement.



Sevrage

Le sevrage est une étape importante et doit se faire progressivement.

Les sages-femmes spécialisées vous accompagneront pour :

- Réduire les risques d'engorgement;
- Préserver votre confort et celui de votre enfant;
- Maintenir la sécurité de votre bébé.

Risques

Les études montrent que :

- Lorsque la maman **ne donne pas le sein et utilise uniquement des préparations pour nourrissons**, il n'y a pas de risque de transmission du VIH après la naissance;
- Lorsqu'une maman allaite **avec un traitement bien suivi et une charge virale indétectable**, le risque de transmission est très faible mais pas nul;
- Plus l'allaitement dure longtemps, plus le **risque s'accumule dans le temps**;
- Le fait de donner à la fois du **lait maternel et d'autres aliments ou du lait artificiel** (ce qu'on appelle l'« allaitement mixte ») peut **irriter le tube digestif du bébé et augmenter le risque de transmission**.

C'est pour cela que les équipes médicales insistent sur :

- Un **allaitement exclusif** si l'allaitement est choisi;
- Une **durée d'allaitement limitée dans le temps** (souvent jusqu'à 6 mois maximum, selon avis médical);
- Un **suivi très rapproché** de la maman et du bébé.

Nous sommes là pour vous

Les objectifs de l'équipe sont :

- Vous accompagner sans jugement;
- Respecter votre choix ;
- Vous offrir la meilleure sécurité possible;
- Vous soutenir tout au long de votre allaitement.

Si vous optez pour l'allaitement, nous vous inviterons à vous engager dans un suivi rigoureux afin d'assurer le meilleur pour vous et votre bébé.

N'hésitez jamais à poser des questions ou à demander de l'aide : vous n'êtes pas seule.



Mes questions



CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185

5000 Namur

Tél.: +32 (0)81 72 61 11

www.chrsm.be

meuse.chrsm.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: février 2026
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Meuse

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Direction générale
CHRSM - site Meuse
Avenue Albert 1^{er}, 185 - 5000 Namur

Consultations Pédiatrie

081 72 71 40

Consultante en allaitement

081 72 79 81

Médecins référentes en infectiologie pédiatrique

081 72 72 13 - 081 72 75 91

Infectiologues pour adultes

081 72 78 72 - 081 72 79 72

Assistante sociale

081 72 61 21