



## **“A MOTHER’S GIFT”**

This show addresses issues surrounding this unique gift that only new mothers can provide. It answers all of mom’s questions about breastfeeding. Our Newborn Channel host, Maura Driscoll, introduces Lillian Beard, M.D., FAAP, who offers advice that helps eliminate moms’ fears of breastfeeding

## A MOTHER'S GIFT

### MAURA DRISCOLL

Hello everyone I am Maura Driscoll and welcome to A Mother's Gift on the Newborn Channel.

After months of deciding on names and decorating the nursery, your baby has finally arrived. I remember those early days after I had my first child, it seemed almost surreal or dream-like. But it is indeed real and now it's time to give your child a gift. No, I am not talking about a stuffed animal or a new rattle. But a gift only a mother can give.

For the next half hour, we're going to take a practical look at the many joys and endless concerns that all mother's face as they embark on the breastfeeding journey with their child. First step, why breastfeed, nursing is beneficial to you and your child but what exactly are these benefits? Well here are some answers.

### LEIGHANNE O'CONNOR

I would say the first thing that comes to mind is that it's the sweetest thing in the world to be able to feed your baby with your body...you carried your baby for nine months, so why not continue the nurturing of your baby with your body?

### MAURA DRISCOLL

The American Academy of Pediatrics says that mother's milk is the food of choice for newborns because it provides the baby with complete nutrition builds the immune system and studies show it even enhances the brain development.

### LEIGHANNE O'CONNOR

The best way to say it is that you're setting your baby up for a lifetime of better health.

Babies who are breastfed have fewer ear infections, few upper respiratory problems, you're preventing allergies. There are studies that show that babies who are breastfed have a reduced chance of obesity, which is a big problem in our culture at least.

### MAURA DRISCOLL

And if that wasn't enough, the rewards are numerous for moms as well. Both physical and emotional.

At the start, breastfeeding may be difficult for some moms and newborns, but it is important to remember that it does get easier. And these moms say it was worth it...

### JULIE

It's worth it. It's not a hassle at all. I think it's much more of a hassle dealing with bottles and formula and sterilizing and all that stuff and here you have the perfect, sterile, ready to go, free equipment to feed your baby and that's reason enough.

### LARENA

It's a natural thing, but it's also, it can be very difficult. And I would say not to get frustrated and to just continue to pursuing breastfeeding because it is really important for the baby.

### MAURA DRISCOLL

Coming up next...

Mother's share their very personal breastfeeding stories and have some pearl's of wisdom for all new moms. We'll be right back.

**MAURA DRISCOLL**

Welcome back to A Mother's Gift...

Now the first feedings are definitely the most stressful. There are so many questions we have. Will my baby latch on? Is my baby getting enough milk? and on and on Don't panic...the Newborn Channel's Liz Naylor goes straight to the experts for some advice.

**LIZ NAYLOR**

Maura, I'm here in Allentown, Pennsylvania at the home of Kathy Kuhn, a lactation consultant with iVillage. Kathy's job: to help women who are having problems breastfeeding. She along with a few knowledgeable moms is going to help alleviate some of our first feeding fears.

**CAROLE BURKHARDT**

The first time he went to the breast was great, he latched on and he nursed wonderfully.

**ELIZABETH COLTRANE**

With all new babies, you have to teach them to nurse correctly.

**CAROLE BURKHARDT**

Basically the only problem that we had was getting him to open up and really he has just in the last couple of weeks has started to open up wide.

**LIZ NAYLOR**

So, Kathy, tell me about the first feeding in the hospital...what can the mom expect?

**KATHY KUHN**

The very first feeding in the hospital, the mom really looks forward to that with anticipation. Hopefully it is shortly after the baby is born, we know that there is a time period within the first hour or two that the baby seems really receptive, more so than later on, to learn how to breastfeed. It is a learning experience for both mother and baby. They have done this before and they have to learn it.

**LIZ NAYLOR**

Kathy, typically, how long should the first feeding last?

**KATHY KUHN**

The very first feeding really should last as long as mom and baby are both interested. What we have learned in recent years is that it is best to let the baby tell us how long the baby needs to be on the breast, and it really is best to let the baby tell us when he is finished. Typically, the baby will either slide off the breast looking happy and content or maybe stay on the breast, but is no longer sucking at all. Mom may try to stimulate the baby to suck a little bit and if nothing happens or the baby takes one or two little half-hearted sucks, then we know that the feeding is over at this point.

**LIZ NAYLOR**

Let us switch gears a little bit and talk about that very first breastfeeding at home.

**KATHY KUHN**

Breastfeeding at home can be a little different than in the hospital for a lot of reasons. Sometimes moms feel protected in the hospital. They can press that buzzer and get help in a moment's notice. Also, there are some changes that happen for both mother and baby that coincide with the time that most moms are going home. Most mothers are going home day two or day three and what happens physiologically at that time is that mom's milk volume starts to increase, so she may be having the first beginning signs of breast fullness.

**LIZ NAYLOR**

What are some signs when mom gets home that things are not going well?

**KATHY KUHN**

Some signs that things aren't going well would be mom having some breast or nipple pain, the baby is not latching well, or the baby is not gaining well or has lost too much weight. These would be reasons to call the lactation consultant. If a mom is not sure and needs reassurance, we are very good at going through a checklist over the phone and asking the right questions and digging for information.

**LIZ NAYLOR**

How do you know that your baby is getting enough breast milk, how do you know the baby is full and satiated?

**KATHY KUHN**

The things I would ask how often is the baby breastfeeding and usually in those early weeks we want to hear at least eight times in 24 hours the baby goes to the breast. How often the baby is wetting diapers...after about five days we want to see at least six sopping wet diapers per day...and that the urine is clear color or a very pale yellow, not dark and concentrated. We also want to see that the baby is stooling frequently enough, making enough dirty diapers. And again, usually about day three to five... we want to see about three bowel movements that would fill the size of your palm and the stools should have changed to yellow by day number five.

Is the baby gaining well? A lot of moms have been to a pediatrician already. How is the baby doing with weight and if the baby is gaining well, we know the baby is getting enough breast milk.

It can be difficult going home for both mom and baby and that is when dad can play a vital role in being that buffer zone in helping mom remember the things that the lactation consultant or nurses in the hospital showed her to do and keeping her calm and reassuring her that she is doing a good job.

**LIZ NAYLOR**

Most of the moms we spoke with found that breastfeeding gets easier and more rewarding after the first weeks. But the important thing to remember, you are not alone, so don't hesitate to ask for help.

**MAURA DRISCOLL**

Alright Liz, thank you that was great advice.

Now if you would like to get additional information or find a lactation specialist in your area, contact the La Leche League by calling 1-800-LA LECHE or by logging onto [www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)... in addition you could post questions to lactation specialist Kathy Kuhn at [iVillage.com](http://iVillage.com).

We'll be right back with more of A Mother's Gift.

**MAURA DRISCOLL**

Every woman who has experienced pregnancy and given birth knows the immediate bond a mother has with her baby. And that bond only strengthens with time...

In this next segment, we'll talk to some breastfeeding experts who believe nursing can play an important role in forming an even deeper attachment between mother and baby.

**LEIGH ANNE**

I feel the power of womanhood, which sounds kind of flaky, but it's true.

You feel so ultra feminine, powerful, powerful woman and that is what I feel on a big level. I just feel at each time this is a nice way I'm giving my child a huge health advantage and I'm giving of myself. I don't feel like I'm sacrificing anything, I feel like I'm showing them that they are important.

#### AMBER

One of the first moments...and I'm going to start to cry...when he was born he had a short cord and they put him right on my belly and I couldn't see him and I kept saying, "What does he look like? Somebody tell me anything." And then they finally cut the cord and they brought him up and he just latched right on. And that was the first time I got to see him was when he was nursing. It was amazing and he just did it. And it felt like...we did it, we're great, we're all together...it was amazing.

#### JULIE

At about 2 ½ months, we were feeding, she had gotten good at it by then and we were in the swing of things. And she just at one point, stopped, unlatched, stopped feeding and just looked up at me and just gave me this big, real, love smile and looked right in my eyes. It was a real smile for me, it wasn't gas or something and I knew it and I felt like we really connected at that moment and we just clicked.

#### LEIGH ANNE

It's physical and emotional connection. It's not just something that you're feeding; breastfeeding is not only just about a vessel in which you give milk. It's a whole source of love.

#### JULIE

She's in my arms, she knows my smell, she knows the feeling of the sucking and everything around it. It soothes her completely and I know it makes her feel totally loved and safe. And it's those moments when I'm feeding her that it really hits me the strongest...wow, I'm a Mom.

#### MAURA DRISCOLL

We just talked about the unlimited bounds of bonding that occurs between a mother and child during breastfeeding, but what about dads...

The attachment between a father and their newborn is crucial and although dads obviously cannot experience breastfeeding, they can create a bond with their child that is also unique and long lasting.

#### MAURA DRISCOLL

Leigh Anne and Rob O'Connor are the proud parents of two little girls, Phoebe and Chloe. Both are breastfed and Rob is his wife's biggest supporter.

#### ROB

For the most part it is a beautiful thing, you just see them really connect and they are so in tune.

#### MAURA DRISCOLL

There are many things dads can do to create a unique and special bond with their baby right from the start.

#### ROB

Phoebe, religiously on the weekends, used to take a nap on my chest and that would be just great...sit back, cuddling on you and that's great.

#### MAURA DRISCOLL

Dads can also bottle feed their baby with breast milk, but remember not to take it personally if the baby doesn't want the bottle at first.

In addition, spend plenty of private time with the baby. Changing diapers, bathing, reading, napping and taking long walks together.

**ROB**

When Leigh Anne is breastfeeding, you're right there next to her and you're kind of playing with your baby's feet and stroking the baby. So, it's really an integral thing with the mother, child and father being together so I never felt left out at all.

**LEIGH ANNE**

He would find ways to help me and get her to latch on, to make sure she was bundled up right or positioning looked good and to him that was just as important as the baby getting food.

**MAURA DRISCOLL**

And Rob is quick to point out; there are some big advantages to breastfeeding for dads.

**ROB**

The good thing was is that you don't have to do those two a.m. feedings and everyone used to say, "So, is Phoebe or Chloe sleeping through the night?" And my answer always was, "Yeah." And Leigh Anne was always like, "What are you talking about? I breastfeed them through the night." So I got to sleep through the night, which was a nice thing.

**MAURA DRISCOLL**

As we told you at the start of this program, we're here to help answer some of your breastfeeding questions and many of you have some good ones. We recently logged onto iVillage.com and noticed many questions about medications while breastfeeding...

A first time mom asked Debbie Donovan, an iVillage lactation specialist, the following question...

*I am a new mother of a three-month-old boy that I've been breastfeeding since his birth, but we've hit a bump in the road. Last week I was hospitalized for a few days and tried to pump regularly to keep my milk supply up. I was unable to nurse him for a few days because of medications I was receiving. I later found out that one of the medications they were giving me suppressed lactation and my milk supply is greatly diminished. I am also trying hard to rebuild my supply, but he becomes very fussy during feeding until I give him a bottle. The question is, have things gone so far that I am going to have to wean him altogether?*

iVillage's lactation specialist says...

*Sorry that you've hit a bump in the road. Although I don't know what medication you were given in the hospital that decreased your milk supply, this should not cause lasting problems or necessitate weaning your baby. If your supply decreased over a period of just several days to a week, it should not be too late to turn things around. Can you take a couple days and spend it resting with your baby? He may want to spend a lot of time nursing. Allow him to finish the first breast offered and come off on his own, before offering the other side. Frequent nursing should build your supply back to the level he needs within about 3 days. Since he has been refusing to nurse at some feeds, this nursing vacation may help to gently coax him back to your breast, while giving you the rest that you need. Wishing you a speedy recovery.*

**MAURA DRISCOLL**

Well, I hope we helped to clear up some confusion...stay tuned; we'll be back with more.

**MAURA DRISCOLL**

Joining me now is Dr. Lillian Beard, a practicing Pediatrician, also a fellow at the American Academy of Pediatrics and a consultant to Nestle Carnation Infant Nutrition. She also spends a lot of her time counseling new mothers as they embark on their breastfeeding journey. Dr. Beard, thank you for being with us today.

**DR. LILLIAN BEARD**

My pleasure.

**MAURA DRISCOLL**

You know, having a newborn can be daunting enough and adding nursing to all that's going on can be a little stressful. What do your patients come to you feeling about breastfeeding?

**DR. LILLIAN BEARD**

Well, they come feeling excited that they've elected the best. Breast is best in terms of insuring good infant growth and development, but they have concerns about whether or not they are doing it the right way. They get very concerned if babies don't seem to latch on initially. They have concerns about whether or not they are going to produce enough milk to sustain growth and development and they are really concerned when those babies drop off of their birth weight a little bit. So I try to assure them that – number one: babies will latch on. I put them in touch with a lactation consultant who is also able to help them with techniques. And number two: that their milk is indeed best; it's nature's perfect blend of carbohydrates, proteins and fats to insure the growth and development and I try to let them know that their babies are growing and developing properly.

**MAURA DRISCOLL**

There are actually a lot of myths related to breastfeeding. Can you help dispel some of those?

**DR. LILLIAN BEARD**

Oh, gladly. Yes, some new mothers feel that because their breasts are small that they may not be producing a high quantity of milk...a high volume, and I try to assure them that that is a myth. Breast size does not count in terms of breast milk quality or quantity. Some mothers fear that they are not going to retain or get back to their pre-pregnant size if they are breastfeeding. I let them know that mothers who elect to breastfeed return to their pre-pregnant size faster because breastfeeding helps their uterus to shrink and also they are burning up calories while they are breastfeeding, so they are going to get back to their pre-pregnant size.

**MAURA DRISCOLL**

A lot of time with women who nurse, the pressures of doing the right thing because breast is best and doing what actually works for you is where the struggle comes in. Do you see patients who have this concern and how do you help them?

**DR. LILLIAN BEARD**

I do, because there are a lot of society pressures to breastfeed and the reality is that although we Pediatricians want more and more mothers to breastfeed, some are not comfortable for doing it for long periods of time. I try to insure them or assure them that what works for them and what works for them with their infant is going to be what is best, if they elect to breastfeed for six days, that's six days better than none, if they can breastfeed for six weeks or six months as recommended by the American Academy of Pediatrics, that is terrific. Or if they can breastfeed for the whole year, then I congratulate them for meeting the goals of the Surgeon General with healthy people 2010. They have done a terrific job if they can do that.

**MAURA DRISCOLL**

One of the most difficult transitions for women who are breastfeeding comes to when it is time to go back to work. They want to continue nursing. This is possible, but it involves pumping. Explain the options here.

**DR. LILLIAN BEARD**

It does. It involves pumping. I tell them that they can continue breastfeeding particularly in the morning and the evening and through the night, but they can actually pump their breasts, bottle that milk, freeze it or refrigerate it so they have it ready for the caregiver of their children during the day, who will be supplementing with their milk. They can use hand pumping; they can use mechanical pumps or the electrical pumps. It is important that they have a clean, comfortable place at their work site so that they can pump during the course of their work day and they can take portable coolers, lunch cooler using blue ice or just the insulated bag to help to retain the quality of their breast milk until they can get home and refrigerate it.

**MAURA DRISCOLL**

And how long does breast milk last in the freezer and or refrigerator?

**DR. LILLIAN BEARD**

In the refrigerator it will last for three days and we suggest that in the freezer it should not be there longer than three months. Mothers can combine breastfeeding with supplemental feeding with an iron fortified infant formula and if they are going to supplement with an infant formula, I recommend that they let dad or some other family member or caregiver give those supplemental feedings early on so that we do get dad involved in that feeding process and babies tend not to have nipple confusion. They can go back and forth between mother's breast and the rubber nipple for the iron fortified infant formula.

**MAURA DRISCOLL**

We have talked the practical elements about going back to work and pumping, but there is the entire issue of separation anxiety for mothers. How do you help your patients cope with this transition?

**DR. LILLIAN BEARD**

Oh yes, well that is a very real concern for mothers and I suggest that if they are going to leave their infants with a caregiver, that they try to become comfortable before it is time to go back to work. They might introduce the infant either to the daycare setting or the caregiver a good two weeks before it is time for them, so they can see how that mesh and meld will work. And also when mother's have questions they should talk with their pediatricians and but they can also log on, if they have internet access, to [verybestbaby.com](http://verybestbaby.com) and they will get the very best baby resource center and there is a toll free number where there is someone available to answer some of their concerns.

**MAURA DRISCOLL**

Let's talk quickly about weaning. What are the rules, generally, for weaning?

**DR. LILLIAN BEARD**

To do it gradually. You have to allow no less than two weeks and I say even up to four weeks or so to wean. You have to substitute one feeding at a time. Select a time of the day when you are relaxed and your baby is not particularly fussy to introduce that other form of feeding whether it is your breast milk in a bottle or an iron fortified infant formula. You might let someone else introduce that feeding. Hold on to that nap time and to night time feeding. Let that be your special time with the baby to bond, so you can continue to breastfeed even as you are substituting the other feedings. Let those be the last ones you substitute in the weaning process.

**MAURA DRISCOLL**

Dr. Beard that is great information. Thank you so much for your time. Stay with us, we will be right back.

**MAURA DRISCOLL**

We've just covered a lot of ground here in the last half hour, but if you would like more information, you can simply log on to these websites...[www.ivillage.com](http://www.ivillage.com) and [www.lamaze.com](http://www.lamaze.com).

Becoming a mother is truly one of the greatest joys a woman can experience. The gifts you will give your child begin the day that they are born and continue throughout their lifetime. Congratulations on your new baby and thanks for watching a Mother's Gift on the Newborn Channel. I am Maura Driscoll.



## **“UN REGALO MATERNAL”**

En este programa hablamos del regalo único que sólo una madre puede ofrecer. Responde todas las preguntas que las mamás tienen sobre la lactancia. Nuestra presentadora del Newborn Channel, Maura Driscoll, hablará con la doctora Lilian Beard quien da consejos para eliminar las preocupaciones que una mamá tiene sobre este tema.

## UN REGALO MATERNAL

### MAURA DRISCOLL

Hola, soy Maura Driscoll. Bienvenidos a “El regalo de Una Madre” por el Newborn Channel.

Después de meses de pensar nombres y decorar la habitación, su bebé finalmente ha llegado. Recuerdo esos primeros días después del nacimiento de mi primer hijo, parecía increíble, como un sueño. Pero es realidad y es el momento de darle a su hijo un regalo. No, no me refiero a un oso de peluche o a un nuevo sonajero sino al regalo que sólo una madre puede dar. Durante la próxima media hora echaremos un vistazo práctico a las muchas alegrías y a las interminables preocupaciones que toda madre enfrenta cuando se sumerge en la experiencia de darle el pecho a su primer hijo.

Pero primero ¿Por qué dar el pecho? Amamantar es beneficioso tanto para usted como para su hijo pero, ¿cuáles son exactamente esos beneficios? Bien, aquí tenemos algunas respuestas.

### LEIGH ANNE O'CONNOR

Yo diría que lo primero que me viene a la mente es que el hecho de poder alimentar a tu bebé con tu cuerpo es lo más enternecedor del mundo. Lleva a su bebé nueve meses dentro suyo, ¿por qué no continuar alimentándolo con su cuerpo?

### MAURA DRISCOLL

Según la Academia Americana de Pediatría la leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos porque les brinda nutrición completa, construye el sistema inmunológico y además hay estudios que han demostrado que incrementa el desarrollo cerebral.

### LEIGH ANNE O'CONNOR

En cierta forma podríamos decir que le está dando a su bebé las bases para que goce de buena salud toda su vida.

Se ha demostrado que los bebés que son alimentados con leche materna sufren menos infecciones de oído y problemas respiratorios. Estos estudios demuestran que dar de amamantar a su hijo ayuda a prevenir alergias y a reducir el riesgo de obesidad, que es un grave problema al menos en nuestra cultura.

### MAURA DRISCOLL

Y si eso no es suficiente, los beneficios tanto físicos como emocionales son muchos para la madre también.

Al comienzo dar el pecho puede ser difícil para algunas madres y recién nacidos pero es importante recordar que con el tiempo se hace más fácil y estas mamás aseguran que vale la pena...

### JULIE

Vale la pena. No es un problema para nada. Pienso que es más problemático tener que lidiar con biberones y fórmulas y esterilizar todo y esas cosas. Aquí usted tiene el equipo perfectamente esterilizado y siempre listo para alimentar a su bebé y eso es motivo suficiente.

### LARENA

Es algo natural pero también puede ser muy difícil. Yo diría que no hay que frustrarse y deben perseverar y seguir dando el pecho a su bebé porque pienso que es realmente importante para él.

**MAURA DRISCOLL**

A continuación algunas madres comparten su experiencia personal sobre este tema y brindan algunos consejos a las madres primerizas. Enseguida regresamos.

**MAURA DRISCOLL**

Bienvenidos de regreso a “El Regalo de una Madre”. Bien, las primeras veces que damos el pecho son definitivamente las más estresantes y tenemos muchísimas dudas al respecto. ¿Se prenderá bien mi bebé al pecho? ¿Está mi bebé tomando suficiente leche? y etc. etc. Pero no se alarme... Liz Naylor del Newborn Channel pedirá consejo a los expertos.

**LIZ NAYLOR**

Maura, estoy aquí en Allentown, Pennsylvania en la casa de Kathy Kuhn, consultora de lactancia de iVillage. El trabajo de Kathy es ayudar a las mujeres que tienen dificultades dando el pecho. Ella junto con algunas madres experimentadas ayudará a aliviar sus primeros temores sobre este tema.

**CAROLE BURKHARDT**

La primera vez que lo puse en el pecho fue fantástica. Él se prendió al pezón y se alimentó maravillosamente.

**ELIZABETH COLTRANE**

A todos los recién nacidos hay que enseñarles como prenderse al pecho correctamente.

**CAROLE BURKHARDT**

Básicamente el único problema que tenemos es que se habrá y en las últimas semanas comenzó a abrirse mucho más.

**LIZ NAYLOR**

Entonces Kathy, ¿qué puede esperar la madre la primera vez que da el pecho en el hospital?

**KATHY KUHN**

Bien, la madre espera con ansias el momento de darle el pecho a su bebé por primera vez. Por lo general es al poco tiempo que el bebé nace. Sabemos que hay un momento dentro de la primera o la segunda hora de vida que el bebé parece especialmente receptivo - más que en las horas posteriores - para aprender como tomar el pecho. Es un aprendizaje tanto para la madre como para el bebé. Nunca han hecho esto anteriormente y es algo que deben aprender juntos.

**LIZ NAYLOR**

Kathy, ¿Por lo general cuánto dura ese primer amamantamiento?

**KATHY KUHN**

El primer amamantamiento realmente debería durar tanto como la madre y el bebé requieran. Lo que en verdad aprendimos en los últimos años es que es mejor dejar que el bebé nos indique cuanto tiempo necesita estar en el pecho y realmente es mejor dejar que el bebé nos haga saber cuando terminó. Por lo general el bebé va a despegarse luciendo contento y satisfecho o tal vez el bebé se quede en el pecho pero no esté succionando más. La madre puede intentar estimular al bebé para que succione un poco más y que nada suceda o que el bebé succione una o dos veces más sin mucho entusiasmo y entonces sabremos que ha terminado.

**LIZ NAYLOR**

Cambemos un poco el tema y hablemos del primer amamantamiento en casa.

**KATHY KUHN**

Amamantar en casa puede ser un poco diferente que en el hospital por muchos motivos. A veces las mamás se sienten protegidas en el hospital. Pueden presionar un botón y recibir ayuda inmediatamente. Además hay ciertos cambios que se dan tanto en la madre como en el bebé y que coinciden con el momento en que la mayoría de las mamás son dadas de alta. Por lo general el regreso a casa ocurre al segundo o tercer día después de dar a luz. Lo que sucede psicológicamente en ese momento es que el volumen de la leche materna aumenta, así que probablemente ella experimente la primera sensación de tener los pechos llenos.

**LIZ NAYLOR**

Cuando la mamá regresa a su casa, ¿cuáles son los síntomas que nos indican que las cosas no están marchando bien?

**KATHY KUHN**

Algunos de los síntomas que nos indicarían que las cosas no están marchando bien serían: que la mamá tenga dolor en el pecho o en el pezón, que el bebé no esté prendiéndose bien al pezón o que el bebé no esté aumentando o haya perdido mucho peso. Esos serían motivos para comunicarse con la consultora en lactancia. Si la mamá simplemente no está segura de algo y necesita reasegurarse, con mucho gusto repasaremos telefónicamente la lista de los pasos a seguir formulando las preguntas apropiadas y solicitando la información necesaria.

**LIZ NAYLOR**

¿Cómo puede usted saber que su bebé está tomando suficiente leche? ¿Cómo usted puede saber que su bebé está lleno o satisfecho?

**KATHY KUHN**

Bien, lo que yo preguntaría es lo siguiente: “¿Cada cuánto el bebé toma pecho?”. Usualmente en las primeras semanas de vida queremos escuchar que nos respondan que el bebé toma pecho unas ocho veces en 24 horas. “¿Cada cuánto el bebé moja el pañal?”. Después de los primeros cinco días aproximadamente queremos ver por lo menos seis pañales empapados por día y que la orina sea de color claro o de un amarillo muy, muy pálido y no oscura y concentrada. También queremos comprobar que el bebé está defecando frecuentemente, ensuciando suficientes pañales. Y otra vez, usualmente entre el tercer y quinto día... queremos ver por lo menos tres deposiciones que deberían llenar la palma de su mano. Además, éstas deberían haber cambiado al color amarillo alrededor del quinto día.

“¿Está el bebé aumentando bien de peso?” Muchas mamás ya habrán visitado al pediatra. “¿Cómo le está yendo al bebé con el peso?”. Y si el bebé está aumentando bien, entonces sabremos que el bebé está recibiendo suficiente leche.

Puede ser difícil ir a casa tanto para la mamá como para el bebé y ahí es cuando el papá cumple un rol vital como cable a tierra ayudando a la mamá a recordar las cosas que la consultora en lactancia o la enfermera en el hospital le indicaron o en general simplemente manteniéndola tranquila y reasegurándole que está haciendo un buen trabajo.

**LIZ NAYLOR**

La mayoría de las mamás con las que hemos hablado coinciden con que la lactancia se hace más fácil y gratificante después de las primeras semanas. Pero lo importante es que recuerde que usted no está sola. Así que no dude en pedir ayuda.

**MAURA DRISCOLL**

Muy bien Liz, gracias, ese es un muy buen consejo.

Bien, si usted quisiera obtener información adicional o encontrar a un especialista en lactancia en su área contáctese con La Leche League (“La liga de la Leche”) llamando al 1-800-LALECHE o visitando [Lalecheleague.org](http://Lalecheleague.org). Además, puede enviar sus preguntas a la especialista en lactancia de iVillage Kathy Kuhn a [iVillage.com](http://iVillage.com).

Enseguida regresamos con más “El Regalo de una Madre”.

### MAURA DRISCOLL

Toda mujer que ha experimentado el embarazo y ha dado a luz sabe del estrecho lazo que la madre tiene con su bebé. Y ese lazo sólo se incrementa con el tiempo...

En el próximo segmento, hablaremos con algunos especialistas en lactancia que creen que dar el pecho puede cumplir un importante rol para crear un vínculo incluso más profundo entre la mamá y su bebé.

### LEIGH ANNE

Siento el poder de la feminidad, lo cual puede sonar un poco excéntrico pero es verdad.

Se siente ultra femenino, poderoso...mujer poderosa. Así me siento. Como estando en un nivel superior y siento que cada vez, simplemente siento que es una hermosa manera...Siento que les estoy dando a mis hijas...les estoy dando un gran beneficio a su salud y les estoy dando algo de mí misma también. No siento que estoy sacrificando nada, siento que les estoy demostrando que son importantes.

### AMBER

Fue uno de los primeros momentos...voy a empezar a llorar...cuando él nació tenía un cordón muy corto así que lo pusieron sobre mi panza y yo no podía verlo y preguntaba constantemente “¿Cómo es? ¿Alguien dígame algo!” y finalmente cortaron el cordón y me lo trajeron y él se prendió inmediatamente a mi pecho. Y fue en realidad la primera vez que lo vi, fue cuando estaba tomando el pecho. Y um...fue increíble. Porque allí estaba él y lo logramos y se sentía como...lo logramos, somos geniales, estamos juntos y fue asombroso.

### JULIE

Y luego cuando tenía unos dos meses y medio estaba tomando pecho, ya había aprendido a hacerlo muy bien para entonces, y estábamos las dos en eso cuando en un determinado momento paró, se apartó de mi pecho, dejó de tomar, me miró y me regaló esa sonrisa de amor grande, sincera. Directo a mis ojos. Fue una verdadera sonrisa para mí. No fue un gas ni nada de eso. Y lo supe y nosotras simplemente...Sentí que realmente conectamos en ese momento y fue...simplemente hicimos un clic.

### LEIGH ANNE

Es una conexión física y emocional. No es sólo...no es simplemente el hecho de estar alimentando...amamantar no es sólo como si uno fuera un recipiente de donde da leche. Es toda una fuente de amor.

### JULIE

Ella está en mis brazos, conoce mi olor. Ella conoce la sensación de succionar y todo lo que eso implica. La calma completamente y entonces sé, simplemente sé que la hace sentir totalmente amada y a salvo. Y es en ese momento, cuando la estoy alimentando y ella está allí tomando el pecho, que la realidad me pega de lleno y dentro de mí siento como “Uau, soy mamá”.

### MAURA DRISCOLL

Hemos hablado recién de los ilimitados lazos afectivos que existen entre una madre y su hijo cuando se da el pecho. Pero, ¿qué hay de los papás?

El vínculo entre el padre y el recién nacido es crucial y aunque los padres obviamente no pueden experimentar la lactancia pueden crear un lazo con sus hijos que es también único y duradero.

**MAURA DRISCOLL**

Leigh Ann y Rob O'Connor son los orgullosos padres de dos niñas, Phoebe y Chloe, ambas toman pecho y Rob es quien más apoya a su mujer en esto.

**ROB**

Por sobretodas las cosas es algo hermoso. Uno puede ver que ellas realmente se conectan y están en la misma sintonía.

**MAURA DRISCOLL**

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para crear un vínculo especial y único con su bebé desde el principio.

**ROB**

Los fines de semana Phoebe solía tomar, religiosamente, una siesta sobre mi pecho. Y eso simplemente era estupendo. Uno se recostaba y ella se quedaba allí como abrazándome y eso es grandioso.

**MAURA DRISCOLL**

Los papás pueden dar el biberón con leche materna. Pero recuerden no tomarlo como algo personal si el bebé rechaza el biberón al principio. Además, pase mucho tiempo con su bebé, cambiándole los pañales, bañándolo, le yéndole, durmiéndolo o simplemente saliendo a caminar largos ratos juntos.

**ROB**

Cuando Leigh Anne está dando el pecho, uno se queda a su lado como jugando con el pie del bebé, acariciándolo y esas cosas. Así que al estar juntos es realmente como algo que integra a la madre, el hijo y el padre. Así que no siento para nada que me dejen afuera.

**LEIGH ANNE**

Él encontraba pequeñas maneras de ayudarme. Incluso la prendía al pecho. Para asegurarse que estaba cómoda y en buena posición. Y para él eso era tan importante como que el bebé se alimentase.

**MAURA DRISCOLL**

Y Rob rápidamente señala que la lactancia también tiene algunas grandes ventajas para los padres.

**ROB**

Lo bueno era que uno no tenía que levantarse a alimentar al bebé a las 2:00 AM. Todos solían preguntarnos “¿Duermen Phoebe o Chloe toda la noche?” y mi respuesta era siempre “Oh, sí” Leigh Anne entonces decía “¿De qué estás hablando? No, yo les doy el pecho durante la noche”. Así que yo dormía toda la noche lo cuál era algo muy bueno.

**MAURA DRISCOLL**

Como les dijimos al comienzo del programa, estamos aquí para ayudar a responder algunas de sus dudas sobre la lactancia y muchas de ustedes tienen muy buenas preguntas. Recientemente ingresamos al sitio de iVillage.com y encontramos varias consultas sobre la medicación mientras están dando el pecho.

Una madre primeriza preguntaba a Debbie Donovan una especialista en lactancia de iVillage, lo siguiente:

*“Soy una madre primeriza de un varón de tres meses al que he estado dando el pecho desde que nació pero tuve un accidente la semana pasada y estuve hospitalizada por unos días. Intenté extraerme leche*

*regularmente para mantener mi reserva ya que no pude amamantarlo por unos días debido a la medicación que estaba ingiriendo. Más tarde me enteré que uno de los medicamentos que me habían indicado suprimió la lactancia y mi reserva de leche ha disminuido notoriamente. He hecho todo lo posible para tratar de recuperar mi reserva de leche pero él se pone muy inquieto cuando lo alimento hasta que le doy el biberón. La pregunta es: ¿Han llegado las cosas al punto en que debo destetarlo del todo?”.*

La respuesta de la especialista en lactancia de iVillage dice:

*“Lamento que haya tenido un accidente. Aunque no sé que medicación le han dado en el hospital que redujo su reserva de leche, esto no debería causar un problema a largo plazo o que necesite destetar a su bebé. Si su reserva disminuyó por un período de unos días, hasta una semana, no debería ser demasiado tarde para revertir las cosas. ¿Puede tomarse unos días para pasarlos descansando con su bebé? Tal vez él quiera pasar mucho tiempo tomando el pecho. Permítale tomar del primer pecho que le ofrezca hasta que deje de tomar por sí mismo antes de ofrecerle el otro lado. Amamantarlo frecuentemente debería recuperar su reserva de leche hasta el nivel que él necesita en aproximadamente 3 días. Debido a que él ha estado negándose a tomar el pecho en algunas oportunidades, estas vacaciones para amamantar tal vez ayuden delicadamente a convencerlo de que regrese a su pecho mientras usted recibe el descanso que necesita. Le deseo una rápida mejoría”.*

#### **MAURA DRISCOLL**

Bien, espero que hayamos ayudado a aclarar algunas dudas...quédese con nosotros, regresaremos con más.

#### **MAURA DRISCOLL**

Acompáñeme ahora con la Dra. Lilian Beard, pediatra miembro de la Academia Americana de Pediatría y consultora de Nestle Carnation Infant Nutrition. También pasa mucho de su tiempo aconsejando a las madres que se sumergen en la experiencia de la lactancia. Dra. Beard, muchas gracias por estar con nosotros hoy.

#### **DR. LILLIAN BEARD**

Es un placer.

#### **MAURA DRISCOLL**

Como usted sabe, tener un recién nacido puede ser suficientemente abrumador y agregar la lactancia a todo eso nuevo que está sucediendo puede ser un poco estresante. ¿Cómo se sienten respecto de la lactancia los pacientes que van a verla?

#### **DR. LILLIAN BEARD**

Bien, vienen sintiéndose emocionadas de haber elegido lo mejor. El pecho es lo mejor para asegurar un buen crecimiento y desarrollo infantil. Pero tienen preocupaciones sobre si lo están o no haciendo de la manera correcta. Se preocupan mucho si los bebés no parecen prenderse al pecho al principio. Se preocupan por si van o no van a producir suficiente leche como para asegurar el crecimiento y desarrollo del bebé. Y realmente se preocupan mucho cuando los bebés bajan un poco de peso...el peso del nacimiento. Así que intento asegurarles primero, que los bebés se van a prender al pecho. Las pongo en contacto con una consultora en lactancia que también puede ayudarlas con técnicas y segundo que su leche es realmente la mejor. Es la combinación perfecta de carbohidratos, proteínas y grasas que nos dio la naturaleza para asegurar el crecimiento y el desarrollo. Intento además confirmarles que sus bebés están creciendo y desarrollándose apropiadamente.

**MAURA DRISCOLL**

Existen en verdad muchos mitos relacionados con la lactancia. ¿Puede usted ayudarnos a disipar algunos de ellos?

**DR. LILLIAN BEARD**

Encantada. Sí. Algunas madres sienten que porque sus pechos son pequeños estos tal vez no estén produciendo suficiente cantidad de leche, un alto volumen, e intento asegurarles que esto es un mito. El tamaño de los pechos no cuenta en cuanto a la cantidad o calidad de leche. Algunas madres sienten que no van a volver a tener la talla que tenían antes del embarazo si están amamantando. Entonces les hago saber que las madres que han elegido dar el pecho regresan a su talla normal más rápidamente porque amamantar ayuda al útero a encogerse y también están quemando calorías mientras dan el pecho. Así que van a volver a recuperar la talla que tenían antes del embarazo.

**MAURA DRISCOLL**

Muchas veces las mujeres que dan el pecho sienten la presión de estar haciendo lo correcto, porque el pecho es lo mejor, y estar haciendo lo que en realidad funciona para ellas. Allí es donde surge la lucha interna. ¿Usted atiende pacientes que tienen esta preocupación? ¿Cómo las ayuda?

**DR. LILLIAN BEARD**

Sí, porque hay muchas presiones sociales para que se de el pecho y la verdad es que aunque nosotros los pediatras queremos cada vez más que las madres lo hagan, algunas no se sienten cómodas haciéndolo por mucho tiempo. Así que trato de asegurarles que lo que funciona para ellas, lo que funciona para ellas con su bebé, es lo que va a ser mejor. Si ellas deciden dar el pecho por seis días, esos seis días son mejores que ninguno. Si pueden hacerlo por seis semanas o seis meses como recomienda la Asociación Americana de Pediatría, eso es magnífico. O si pueden darle el pecho todo el primer año entonces las felicito por cumplir con el objetivo del Surgeon General with healthy people 2010. Están haciendo un magnifico trabajo si pueden hacer esto.

**MAURA DRISCOLL**

Correcto. Bien, una de las transiciones más difíciles para las mamás que están dando el pecho llega cuando es hora de regresar al trabajo y quieren continuar con la lactancia. Esto es posible pero requiere que se extraigan leche. Explique las opciones que existen para ello.

**DR. LILLIAN BEARD**

Es posible e implica extracción de leche porque...Yo les digo que pueden seguir dando el pecho, particularmente en la mañana y en la noche. Pero ellas pueden realmente extraerse leche, embotellarla, congelarla o refrigerarla así pueden tenerla lista para que quienes cuiden a sus bebés durante el día los alimenten con esa leche. Pueden extraer la leche manualmente, usar extractores mecánicos o eléctricos. Es importante que ellas tengan un lugar limpio y cómodo en su trabajo donde puedan extraerse leche durante las horas laborales y pueden llevar refrigeradoras portátiles, usar hielo o bolsas aislantes para conservar la calidad de la leche materna hasta que lleguen a casa y puedan refrigerarla.

**MAURA DRISCOLL**

¿Y cuánto tiempo dura la leche materna en el congelador o en la nevera?

**DR. LILLIAN BEARD**

En la nevera durará tres días y sugerimos que en el congelador no esté más de tres meses. Las madres pueden combinar la leche materna con fórmula infantil fortificada en hierro. Y si van a complementar con fórmula infantil les recomendaría que dejen que el papá u otro miembro de la familia o quien cuide a su bebé se la de temprano así pueden involucrar a los papás en el proceso de alimentación. Los bebés no suelen confundirse con el cambio, pueden ir y venir del pecho de la madre a la tetina de goma para tomar la fórmula fortificada.

**MAURA DRISCOLL**

Hemos hablado sobre los aspectos prácticos relacionados al regreso al trabajo y la extracción de leche pero está todo el tema de la angustia que sufren las madres con la separación. ¿Cómo ayuda usted a sus pacientes a atravesar esta transición?

**DR. LILLIAN BEARD**

Bien, esa es una verdadera preocupación que tienen las madres y sugiero que si van a dejar a sus bebés con alguien que va a cuidarlos entonces intenten sentirse cómodas con esa persona antes de que sea el momento de regresar al trabajo. Debería presentarle al bebé a la persona que lo va a cuidar o llevarlo a la guardería en donde va a dejarlo por lo menos dos semanas antes así podrán ver como funcionará todo. Y además, cuando las madres tengan alguna duda deberían hablar con sus pediatras pero también pueden ingresar, si tienen acceso a Internet, a [verybestbaby.com](http://verybestbaby.com) y accederán al centro de recursos de Very Best Baby. Hay un número de teléfono gratuito donde habrá alguien disponible para responder algunas de esas dudas.

**MAURA DRISCOLL**

Hablemos rápidamente sobre el destete. ¿Cuáles son las reglas en general para el destete?

**DR. LILLIAN BEARD**

Hacerlo gradualmente. Tienen que permitir no menos de dos y hasta cuatro semanas para destetar. Hay que sustituir una tomada de pecho a la vez. Seleccione un momento del día donde está tranquila y su bebé no esté particularmente inquieto para introducir esta nueva forma de alimentación. Así sea su leche en el biberón o la fórmula fortificada en hierro usted puede dejar que otra persona se encargue de dársela al bebé. Mantenga las tomadas de la siesta y la noche. Deje que ese sea su momento especial con su bebé para vincularse y así poder continuar dándole el pecho aunque esté sustituyendo las otras tomadas. Permita que esas sean las últimas que sustituirá en el proceso de destete.

**MAURA DRISCOLL**

Dr. Beard, toda esta información es muy interesante. Muchas gracias por su tiempo. Quédese con nosotros, enseguida regresamos.

**MAURA DRISCOLL**

Bien, En la última media hora hemos cubierto muchos temas relacionados con la lactancia. Pero si usted desea más información simplemente visite estos sitios de Internet...[www.ivilage.com](http://www.ivilage.com) y [www.lamaze.com](http://www.lamaze.com).

Ser madre es realmente una de las mayores alegrías que una mujer puede experimentar. Los regalos que usted le dará a su hijo comienzan a darse el día que nacen y continuará dándoselos por toda la vida. Felicitaciones por su nuevo bebé y gracias por ver nuestro programa “El regalo de una Madre” por el Newborn Channel. Soy Maura Driscoll.