



“BREAST IS BEST”

This program discusses the benefits and joys of breastfeeding. It explains the different techniques and guidelines for breastfeeding moms.

"BREAST IS BEST"

WOMAN WITH PINK SWEATER

I love breastfeeding because I know that I'm giving my baby the best possible nutrition.

WOMAN WITH BLACK SHIRT

Breastfeeding is good for the baby's development, mentally and physically. I absolutely love the closeness with the baby and the connection that you make.

AMY DELUCA

Every mom wants what's best for her baby. Studies show that breastfeeding has many natural benefits. And experts all agree that it's one of the most important things you can do to give your baby the best start in life.

BETH IOVINELLI

Breastfeeding is nature's way of feeding your baby. It's healthy for the mom. It's healthy for the baby and it's a wonderful thing to do.

TIRZA GREER

Breastfeeding's a wonderful benefit for moms because it's the best source of nutrition that's available for a baby. Not only do you have milk that's always available, it's always the right temperature, has all the nutrients in there that basically are necessary for growth and development for your baby.

LYNN HIGGINS

Breastfeeding is the healthiest thing that you can do for your baby. Number one, it saves 50 percent of your Doctor's visits first year. Baby's who are breastfed are sick 50 percent less than formula fed babies. It also gives them lifelong protection in many disease processes.

AMY DELUCA

Breastfeeding can begin soon after birth. The first food that comes in from the breast is called Colostrum, which the baby drinks for the first 48-72 hours until the breast milk comes in. It provides many of the important antibodies protecting them from the risk of infection.

TIRZA GREER

The mother's able to pass hormones from her body over to the baby through the breast milk. And that sometimes can give a very protective and helpful mechanism for that child to decrease the risk of infections and routine illnesses.

BETH IOVINELLI

There's multiple health benefits. It helps to reduce the incidence of asthma, allergies, juvenile diabetes. The list goes on and on. And there's many benefits for mom as well. Mom's who breastfeed are less apt to experience postpartum depression. It helps to control postpartum bleeding. There's decreases in breast and ovarian cancer. There's many compelling reasons for mom to do it for her, as well as a choice that's great for the baby.

AMY DELUCA

There are some other tangible benefits that families gain as well.

LYNN HIGGINS

The practical reasons that mom should be thinking about as they choose breastfeeding over bottle feeding is number one – cost. You're not going to be buying \$2,000 worth of formula during that first year. And that baby then gets food that is perfectly made for that child, perfect temperature. You never have to warm it. You never have to cook anything. And it goes with you everywhere.

AMY DELUCA

When we come back, we'll show you the right way to breastfeed.

WOMAN IN HOSPITAL BED

It makes me feel a lot closer to her. And just bonding..I guess...with her. It brings a special bond.

WOMAN WITH GREEN SHIRT

The moments when they look up at you and just stare straight into your eyes and you're their world. There's nothing, nothing like that.

AMY DELUCA

Breastfeeding is also a wonderful bonding experience for you and your baby. But, it's a learned skill and it does take practice.

BETH IOVINELLI

Once you've had your baby and you're ready to breastfeed for the first time, your nurse will come into the room and help you get comfortable.

LYNN HIGGINS

She's got that mouth wide open! That's great.

BETH IOVINELLI

She'll make sure that you have pillows to prop yourself up so that your body mechanics are in line. It's important for you to take the time to be comfortable.

LYNN HIGGINS

Let her feet come down a little further so she's right in front of you. Perfect!

BETH IOVINELLI

The nurse will also help you find a position that's comfortable for you. There are several different positions that can be used. It will depend on your body, but the nurse will help you find the position that works for you. Once you're comfortable and the nurse has handed you the baby, one of the more important things to do, if you're holding the baby in a cradle hold, is to get the baby belly to belly. Get the baby close to you. Even skin to skin which feels wonderful. And then the nurse will show you how to latch the baby.

BETH IOVINELLI

Ok, here comes brother number two. So learning to breastfeed twins together can sometimes be a little bit of work. It's nice to have someone assist you. Expressing the Colostrum is a wonderful way to get him interested and started. Wow, they don't need much help at all.

BETH IOVINELLI

Once your baby's latched on, and a good latch means that the baby's mouth is open wide. She has a firm grip on the breast. She's pulling. She's not just nuzzling.

BETH IOVINELLI

Let's just sneak his hand down there. Tickle that upper lip. Wait for him to open. Tuck as much in there as possible. Beautiful. Wonderful. It'll take just a little coax to get him going. But as they become more alert and older, once they get a hold, they'll stay on. It'll become much easier. It's okay. Open your mouth nice and wide. There you go.

BETH IOVINELLI

So she wants to feel a nice tug. Nothing that's uncomfortable. If the mom feels pinching or biting, she needs to remove the baby quickly so that she doesn't do any damage to the nipple to prevent soreness. Mom may hear some swallowing and the swallowing at the breast sounds like a little drinking sound. And that's very reassuring to the mom to hear that drinking sound. Because that means that the milk is being transferred from the breast into the baby's belly.

BETH IOVINELLI

So you can use your thumb just to rub their head if they're starting to get sleepy and slow down and you want to remind them to start eating again.

BETH IOVINELLI

There's a few different holds. One of them is a cradle hold where the mom holds the baby across her chest this way. Another way is football hold where she's going to hold the baby kind of under her arm. This may work really well for a mom who's had a cesarean who's belly may feel tender. The other way is sideline, which may not be as easy for mom who's just delivered. She lays down on her side and the baby faces her. They're belly to belly, nice and cozy together in bed.

AMY DELUCA

Sometimes mom's might feel some discomfort while breastfeeding. If that happens, you can break the suction by sliding your finger into baby's mouth and pushing the breast away. Never push away abruptly, which might increase soreness.

BETH IOVINELLI

When the baby's done with the first breast and you've burped the baby, look at the baby and see if they look like they're interested in more.

LYNN HIGGINS

By compressing your breast, you're helping Katie to get some more Colostrum. Just like that. If you had your hand under the breast, you could just squeeze a little bit. That's fine honey, you're doing great. Mom's always ask, "How long do I need to nurse? Do I need to look at the clock? Do I need to do 15 minutes on each side?" We've really gotten away from that.

LYNN HIGGINS

She is drinking beautifully.

LYNN HIGGINS

Put a baby on one breast and let that baby feed until that baby gives you cues that they're starting to fall asleep.

LYNN HIGGINS

If she looks like she's sleeping, you can also take the fingers that are under the breast, without moving the hand away, and just do that. There she goes. You didn't even need to. She did it on her own. At home, you may find that if you sit on the couch, you can also get this arm on the arm of the couch. And just relax that shoulder. Try not to get too tight, alright, because you're going to have a neck ache by the end of the day or a back ache.

BETH IOVINELLI

When a mom feeds and feeds on both breasts during feeding, the next feeding she'll start on the breast that she ended with.

LYNN HIGGINS

When you know that your baby is done eating, if they're wide away, still looking at you, a little skin to skin time, sleeping on mom's chest between the breast, listening to heart rates and mom bonding is a wonderful thing to do.

LYNN HIGGINS

Swaddle that baby up if you would like to. They feel much more secure that way.

LYNN HIGGINS

That baby looks done and happy. And you just snuggle her close to you and just let her rest now. Enjoy every minute. You don't need to put her down too quick.

AMY DELUCA

Learning how to breastfeed is not always so easy. Several days of awkward breastfeeding attempts are the rule and not the exception. So, be patient. When we come back, how to know if you're breastfeeding correctly.

WOMAN WITH LONG WAVY BLACK HAIR

The first few days were tough. I was sore. But, looking back, it was only a day or two that that lasted.

WOMAN WITH LONG BLACK HAIR

I always knew the health importance of breastfeeding. It definitely didn't come easy in the beginning. It took him four weeks to latch on and then it finally started getting easier about six weeks. And we did it for a year.

AMY DELUCA

You're probably asking yourself, how often do I breastfeed and how do I know whether my baby is getting enough to eat. There are some telltale signs.

LYNN HIGGINS

Newborn babies need to be fed 8-12 times a day on demand. Which means when the baby shows you cues that they are ready. It usually means the baby has a big, wide open mouth and is ruding and sucking on hands. And maybe waking up out of a sleep. Eyes open. The more often a mom feeds, the sooner the milk comes in, the more milk the mom will have.

BETH IOVINELLI

They are making it very easy for you. You make it look effortless.

AMY DELUCA

Even moms with twins will be able to have enough milk to nurture both babies.

LYNN HIGGINS

Oh, it's possible to breastfeed twins. Absolutely. Moms will make twice as much milk because we have twice as much stimulation. It's all supply and demand.

BETH IOVINELLI

I always tell moms to kind of eliminate the word schedule from their vocabulary and to insert the word flexible. Because babies don't follow a strict, rigid schedule initially. Sometimes up to 10 or 12 times in a 24 hour period. And I like to tell moms and dads to keep a log of how often the baby is wetting and soiling diapers. Because what goes in, has to come out.

AMY DELUCA

Sometime during the next few days you will notice changes in your breasts. They will become full, firm, warm and perhaps tender. People will say, "Your milk is coming in." The scientific term for this is engorgement. Engorgement is normal and lasts for various periods of time, depending on the individual woman. It's the baby's job to help the mother through engorgement by removing milk during breastfeeding. It's also common at first to experience sore nipples.

BETH IOVINELLI

I think one of the reasons that moms may give up quickly with breastfeeding is because the soreness gets out of control. It's not normal to be that sore. Ask for help or to work with a lactation consultant to fix the latch, which is the reason that mom is so sore.

MOLLY

Breastfeeding in the beginning is very painful. I don't think anybody should tell you otherwise. But, usually after you get established a month or two into it, it becomes much more routine and doesn't hurt at all.

AMY DELUCA

You may find that you need help with the whole breastfeeding process. Seek help from your family or partner to support you as much as they can. For instance, they can help around the house to take the pressure off of you. Remember, for the first months, the baby will be doing mostly two things – eating and sleeping. Give yourself plenty of rest and don't forget the importance of proper nutrition.

BETH IOVINELLI

Many moms want to know how they should eat when they're breastfeeding. It's important for moms to continue that healthy mindset that she had when she was pregnant. Lots of water, lots of fruits and vegetables and whole grains and proteins. Things that are going to support her healing from the process of giving birth and also to help promote a healthy milk supply.

AMY DELUCA

Learning to breastfeed can be hard for some moms. So, if you feel you need help, there are some other valuable resources.

LYNN HIGGINS

Hi, everybody. Welcome. I'm glad you're here today. We meet each week and I'd love to hear what's going on at your house.

BETH IOVINELLI

Mother's breastfeeding support groups are a wonderful way for new moms to connect. She can meet with these other moms who are experiencing the same things that she's going through and help her through and give her advice. It's a real nice community.

WOMAN WITH LONG DARK HAIR

Everything you guys told us was true. It all works out. It does get easier after a few weeks. I also had a lot of friends that tried it and stopped after a week or two because they had problems. But, I don't think they have the support that we have here.

WOMAN WITH GREEN SHIRT

Every time we had a problem I'm like, "I can't do this. It's not normal." There were like five mothers who chimed in and said, "Yes, it's normal...this is what we did."

LYNN HIGGINS

Breastfeeding in public for many moms is difficult. Going to a support group and watching other moms in that group breastfeed is the first experience most moms will have. And that helps them to be able to do this in public.

BETH IOVINELLI

I like to tell moms who are getting ready to start breastfeeding or as they are thinking about breastfeeding, to find people in their lives who have breastfed and have had a good experience. A sister, a neighbor, her own mother. Find a support group, either through the pediatrician's office or through her OB's office. She can contact a group like La Leche League.

AMY DELUCA

When we come back, using a breast pump.

AMY DELUCA

It's so important that mom's try to breastfeed for as long as possible. But, it is a big commitment. If you need to go back to work, you can use a breast pump to keep your milk supply plentiful.

BETH IOVINELLI

Pumping is very easy and there are many choices for moms no as far as breast pumps go. If she's going to be at home and just occasionally pumping, a manual pump may just suit her fine. There are also battery operated pumps, which are a little less strong than an electric pump, which you can plug in.

BETH IOVINELLI

Sometimes talking to a lactation consultant may help you to choose which would be the best pump for you to use.

LYNN HIGGINS

When you go back to work or when you are ready to go back to work, make sure you talk to your employer, because by law, there needs to be a place where you can be able to pump for your baby. It should be clean. It should have access to water. It should be comfortable for you. Never accept pumping in a bathroom. It's not clean. It's not hygienic.

CAROL

The pumping takes a little bit of getting used to. It takes a little bit to work into your schedule. It is a little bit of an effort, but I think it's worth it. So, my son can have a little bit of me when I'm not there with him.

AMY DELUCA

All the experts agree that breastfeeding is the best thing for you and your baby's health. But remember, successful breastfeeding will take patience and practice. Just take it one feeding at a time and don't hesitate to ask for help if things are not going well. It will be well worth it as you build a bond with your baby that will last a lifetime.

LYNN HIGGINS

The bonding experience with breastfeeding is probably the strongest reason that women continue to breastfeed. Babies look at you, milk runs out of their mouth and they smile at you. It is absolutely the most beautiful thing in the world. Knowing that your body can nurture your child is one of the most important things a mom can ever do in her lifetime.

BETH IOVINELLI

I tell moms to be patient with themselves from the beginning because it is a new process. It's a new skill, something they've never done before. To keep a sense of humor. Because you can become a little overwhelmed, tired, hormonal and it can kind of all feel overwhelming sometimes. Just relax with the process and give it time.



“LA LECHE MATERNA ES LO MEJOR”

Este programa habla sobre los beneficios y las alegrías de amamantar. Explica a fondo las diferentes técnicas y guías para madres que dan de pecho.

LA LECHE MATERNA ES LO MEJOR

MADRE #1

Me encanta amamantar porque sé que le estoy dando a mi bebé la mejor nutrición posible.

MADRE #2

Amamantar es bueno para el desarrollo mental y físico del bebé. Adoro la cercanía con el bebé, la conexión que se crea.

AMY DELUCA

Cada madre quiere lo mejor para su bebé. Los estudios demuestran que amamantar tiene muchos beneficios naturales y los expertos coinciden en que es una de las cosas más importantes que puedes hacer para dar a tu bebé el mejor inicio a la vida.

BETH IOVINELLI

Amamantar es la forma natural de alimentar a tu hijo; es saludable para la madre y para el bebé y es una experiencia hermosa.

TIRZA GREER

Amamantar es un beneficio maravilloso para las madres porque es la mejor fuente de nutrición a disposición del bebé. La leche no sólo está siempre disponible y a la temperatura ideal sino que además contiene todos los nutrientes básicamente necesarios para el crecimiento y el desarrollo de tu bebé.

LYNN HIGGINS

Amamantar es lo más saludable que puedes hacer por tu bebé. Ahorras la mitad de las visitas al médico en el primer año. Los bebés alimentados con leche materna se enferman un cincuenta por ciento menos que los que toman fórmula y a su vez les protege para toda la vida contra muchas enfermedades.

AMY DELUCA

El amamantamiento puede comenzar justo después del parto. La primera comida que sale de sus pechos y el bebé digiere se llama calostro. El bebé la toma las primeras 48 a 72 horas hasta que baja la leche materna; proporciona los principales anticuerpos que protegen al bebé contra las enfermedades.

TIRZA GREER

Las madres pueden pasarle hormonas desde su cuerpo al cuerpo del bebé también a través de la leche materna y eso a veces puede aportarle un mecanismo protector y útil al bebé para disminuir el riesgo de infecciones y enfermedades comunes.

BETH IOVINELLI

Tiene muchos beneficios para la salud, ayuda a reducir la incidencia del asma, las alergias, la diabetes juvenil y la lista sigue y sigue y hay beneficios para las madres, tienen menos propensión a sufrir depresión posparto, les ayuda a controlar las hemorragias después de dar a luz, disminuye las probabilidades de cáncer de mamas y ovarios. De modo que hay razones para que la mamá lo haga tanto por ella como por su bebé.

AMY DELUCA

Hay algunos otros beneficios tangibles para la familia también.

LYNN HIGGINS

Entre las razones prácticas a tener en cuenta al decidir entre amamantar o utilizar el biberón está el costo: No tendrás que gastar dos mil dólares en fórmula durante el primer año y el bebé recibe un alimento que está hecho a medida para él, a la temperatura perfecta, nunca hay que calentarla, no hay que cocinar nada y te acompaña donde quieras que vayas.

AMY DELUCA

Cuando regresemos, demostraremos la manera correcta de amamantar.

MADRE #2

Me hace sentir bien estar cerca de ella y pasar tiempo juntas. Crea un vínculo especial.

MADRE #4

Los momentos en que te buscan con la mirada y tú les miras a los ojos y tú eres su mundo. No hay nada que se compare con eso.

AMY DELUCA

Amamantar es también una maravillosa experiencia de acercamiento entre tú y tu bebé pero es algo que hay que aprender y lleva su práctica.

BETH IOVINELLI

Una vez que tengas a tu bebé y estés lista para amamantar por primera vez, la enfermera vendrá a la habitación y te ayudará a ponerte cómoda.

LYNN HIGGINS

Tiene la boca abierta. Esta bien.

BETH IOVINELLI

Ella controlará que tengas las almohadas para sentarte recta y que tu cuerpo esté en la posición adecuada. Es importante que te tomes el tiempo para sentirte cómoda.

LYNN HIGGINS

Deja que baje un poco más el piecito así queda justo frente de ti. Perfecto.

BETH IOVINELLI

La enfermera también te ayudará a encontrar una posición cómoda para ti. Hay varias que se pueden utilizar, dependerá de tu cuerpo pero la enfermera te ayudará a encontrar la que te vaya mejor.

Una vez que estés cómoda y la enfermera te pase el bebé, una de las cosas más importantes si tienes el bebé en tus brazos es acercar la panza del bebé a la tuya, apoyar la piel del bebé contra la tuya, que es una sensación maravillosa, y después la enfermera te mostrará como hacer que el bebé se prenda al pecho.

BETH IOVINELLI

Ahora viene el hermano número dos.

BETH IOVINELLI

Aprender a amamantar mellizos a la vez puede dar a veces un poco de trabajo, no viene mal que alguien te ayude y hacer eso, sacar el calostro es una manera maravillosa de hacer que se interese y comience a succionar, y ya ves, no necesitan demasiada ayuda.

BETH IOVINELLI

Una vez que el bebé se ha prendido bien y eso significa que la boca está bien abierta, que se ha tomado con firmeza al pecho, está succionando, no sólo está jugando.

BETH IOVINELLI

Pongamos la mano allí abajo, hagámosle cosquillas en el labio superior, espera a que abra la boca y mete allí lo más que puedas, muy bien.

Es cierto que hace falta algo de ayuda para que comience pero a medida que crecen y están más alertas, una vez que se prendan al pecho se quedarán allí y será mucho más fácil.

Está bien, abre la boca bien grande. Así es.

BETH IOVINELLI

La mamá debe sentir un tironcito suave, nada que sea molesto. Si la mamá siente un pellizco o una mordida, debe quitar el bebé de inmediato para que no le dañe el pezón y evitar que quede adolorido. La mamá siente que el bebé comienza a tragar y ese sonido contra el pecho suena como "Ah, ah", como cuando alguien está bebiendo, y ese sonido nos da seguridad porque si mamá escucha ese sonido es porque la leche está pasando del pecho a la barriga del bebé.

BETH IOVINELLI

Así que puedes acariciarle la cabeza con el pulgar si se empieza a quedar dormida o a beber con lentitud para que vuelva a comenzar.

BETH IOVINELLI

Hay varias formas de sostener al bebé. Una de ellas es entre los brazos donde la mamá sostiene al bebé contra el pecho. Otra forma es la de pelota de fútbol, en la que se sostiene al bebé como debajo del brazo -esta pueda andar muy bien para mamás que han tenido una cesárea y tienen el vientre adolorido-, otra forma es recostarlo al costado, que podría ser difícil si se acaba de dar a luz; se acuesta de lado con el bebé enfrente, las barrigas juntas, agradable los dos en la cama.

AMY DELUCA

A veces la mamá siente alguna molestia al amamantar. Si eso sucede se puede interrumpir la succión metiendo el dedo en la boca del bebé y separándolo del pecho. Nunca lo separe de golpe porque podría incrementar el dolor.

BETH IOVINELLI

Cuando el bebé ha terminado con el primer pecho y le has hecho eructar, observa si está interesado en comer más.

LYNN HIGGINS

Al comprimir el pecho le ayudas a Catie a sacar más calostro. De este modo, si tienes la mano debajo del pecho puedes apretarlo un poquito. Muy bien cariño, lo estás haciendo muy bien. Las mamás preguntan. ¿Cuánto tiempo debería amamantar? ¿Debo mirar el reloj? ¿Necesito quince minutos en cada lado? Es algo del pasado.

Está bebiendo muy bien.

Ponga al bebé sobre uno de los pechos y deja que se alimente hasta que te de la señal de que está comenzando a quedarse dormida. Si parece que se está quedando dormida, puedes sacar los dedos que están debajo del pecho sin alejar la mano y hacer esto, eso es, ni siquiera tuviste que hacerlo tú, lo hizo ella sola.

En casa verás que si te sientas en un sofá también puedes apoyar el brazo sobre el brazo del sofá y así relajas ese hombro. Intenta no ponerte muy tensa porque terminarás con dolor de cuello al final del día o con dolor de espalda. Muy bien.

BETH IOVINELLI

Cuando el bebé toma de los dos pechos en una comida, en la siguiente comenzarás con el último pecho de la comida anterior.

LYNN HIGGINS

¿Cómo sabes si el bebé ha terminado de comer?

Si está despierto y te sigue mirando puedes pasarte un rato piel contra piel, que duerma entre los pechos de la mamá sintiendo los latidos del corazón, esa intimidad es maravillosa. Envuelve al bebé si quieres, se siente mucho más seguro así.

El bebé parece haber terminado y está feliz. Y tú la pones bien cerca de ti y la dejas descansar, disfruta de cada minuto, no hay apuro para llevarla a la cuna.

AMY DELUCA

Aprender a amamantar no es siempre tan fácil, pasar días intentando amamantar con dificultad son la regla y no la excepción, ten paciencia. Cuando regresemos veremos cómo saber si estamos amamantando bien.

MADRE #5

Al principio fue difícil, me dolía pero eso sólo duró un día o dos.

MADRE #6

Siempre supe la importancia de amamantar para la salud. Sin duda no fue fácil al principio, le llevó cuatro semanas aprender a prenderse al pecho. Después se hizo más fácil a las seis semanas y lo terminamos haciendo por un año.

AMY DELUCA

Tal vez te estarás preguntando: ¿Cuán a menudo debería amamantar o cómo sé que mi bebé está comiendo lo suficiente?

LYNN HIGGINS

Hay algunas señales que nos lo indican. Los bebés recién nacidos deben alimentarse entre ocho y doce veces al día, cuando lo piden; es decir cuando indican que están listos. Significa que tienen la boca muy abierta, está buscando el pecho y se chupa la mano o tal vez se ha despertado y tiene los ojos abiertos. Cuanto más a menudo amamantas más pronto baja la leche y más leche tienes.

BETH IOVINELLI

Te lo están poniendo muy fácil, haces que parezca muy sencillo.

LYNN HIGGINS

Incluso las mamás de mellizos tendrán que tener leche suficiente para alimentar dos bebés. Es posible amamantar mellizos sin ninguna duda. Las mamás producirán el doble de leche porque tiene el doble de estimulación, es una cuestión de oferta y demanda.

BETH IOVINELLI

Les digo a las mamás que eliminen la palabra horario de su vocabulario y que la reemplacen por flexibilidad porque los bebés no siguen horarios estrictos al principio, a veces hasta diez o doce veces en un periodo de veinticuatro horas y me gusta pedirles a las mamás y papás que mantengan un registro de la frecuencia en que el bebé ensucia el pañal porque lo que entra tiene que salir.

AMY DELUCA

A veces durante los próximos días notarás cambios en los pechos. Se vuelven más llenos, firmes, tibios y tal vez sensibles. La gente te dirá "Te está bajando la leche". El término científico para lo que te sucede es

“Congestión del Pecho” . La congestión es normal y la duración es variable dependiendo de cada mujer. El trabajo del bebé es ayudar a la mamá durante la congestión, eliminando la leche al alimentarse, es común también que al principio los pezones estén algo adoloridos. Una de las razones por las que las mamás dejan pronto de amamantar es porque el dolor se hace muy intenso.

BETH IOVINELLI

No es normal sentir tanto dolor, pide ayuda o trabaja con un asesor en lactancia para solucionar la manera en que el bebé se prende al pecho, que es la causa del dolor.

MOLLY

Amamantar al principio es muy doloroso. No creo que nadie diga otra cosa, pero en general después que te has establecido, en un mes o dos, se convierte en una rutina y no duele para nada.

AMY DELUCA

Tal vez encuentres que necesitas ayudas con todo el proceso de amamantar. Pide ayuda a tu familia o compañero para que te respalden lo más que puedan. Por ejemplo, pueden ayudarte con las tareas domésticas para liberarte de esa presión. Recuerda: Durante los primeros meses el bebé hará principalmente dos cosas, comer y dormir. Descansa mucho y no olvides la importancia de la nutrición.

BETH IOVINELLI

Muchas mamás quieren saber cómo deberían comer cuando están amamantando. Es importante que las mamás mantengan la mente en la salud tal como lo hicieron durante el embarazo: Mucha agua, muchas frutas y verduras, granos integrales y proteínas. Son cosas que le ayudarán en el proceso de curación del parto y también a promover una provisión saludable de leche.

AMY DELUCA

Aprender como amamantar puede resultar difícil para algunas mamás, de modo que si necesitas ayuda hay otros recursos muy valiosos.

LYNN HIGGINS

Hola a todos, me alegra que estén aquí hoy. Nos reunimos una vez por semana y me encantaría escuchar cómo andan las cosas en sus casas.

BETH IOVINELLI

Los grupos de apoyo para las madres en lactancia son una muy buena manera de conocer a otras mamás. Uno se pueda reunir con otras mamás que están pasando por lo mismo y darles consejos. Es una comunidad muy agradable.

MADRE #6

Todo lo que nos dijeron es verdad, todo se termina resolviendo y sabes que se torna más fácil después de unas semanas. Tengo un montón de amigas que intentaron pero lo dejaron después de una semana o dos porque tenían problemas, pero no contaban con el respaldo que tuve yo.

MADRE #7

Cada vez que tenía un problema y pensaba “No puedo hacerlo, esto no es normal”, aparecían cinco madres que decían que es normal. “Esto es lo que nosotras hicimos”.

LYNN HIGGINS

Para muchas mamás amamantar en público es muy difícil. Ir a un grupo de apoyo y ver a otras mamás amamantar es la primera experiencia para la mayoría de las madres y les ayuda a poder hacerlo en público.

BETH IOVINELLI

Me gusta decirles a las mamás que se están preparando para amamantar o que se están pensando en hacerlo, que busquen a personas que hayan amamantado y que hayan tenido una buena experiencia: Una hermana, la vecina, su madre, un grupo de apoyo a través del pediatra o de la obstetra. Se pueden poner en contacto con grupos como la Liga De La Leche.

AMY DELUCA

Al regresar, hablaremos de los beneficios de la extracción de leche.

AMY DELUCA

Es importante que la mamá intente amamantar por el mayor tiempo posible, es un compromiso de tiempo completo. Si tienes que regresar al trabajo puedes utilizar un saca leche para obtener la mayor cantidad de leche posible.

BETH IOVINELLI

Extraer leche con el saca leche es muy fácil y hoy en día hay diferentes tipos de saca leche. Si vas a estar en casa y lo utilizarás ocasionalmente, un saca leche manual puede ser lo más adecuado. También hay saca leches que funcionan a batería que son un poco menos potentes que los que se enchufan. A veces hablar con un asesor de lactancia te puede ayudar a elegir cual sería la mejor bomba para ti.

LYNN HIGGINS

Cuando vuelvas al trabajo o estés lista para hacerlo, asegúrate de hablar con tu empleador porque por ley debe haber un sitio donde puedas extraerte la leche para el bebé y debería estar limpio, tener acceso a agua y ser cómodo para ti. No aceptes extraerte leche en un baño, no es limpio ni higiénico.

CAROL

La extracción de leche requiere un poco de práctica, le quita un poco de tiempo al trabajo, implica un poco de esfuerzo pero creo que merece la pena porque así mi hijo puede tener un poco de mí cuando no estoy con él.

AMY DELUCA

Todos los expertos coinciden en que amamantar es lo mejor para tu salud y la de tu bebé, pero recuerda: Hacerlo correctamente implica paciencia y práctica. Avanza sin apuros y no dudes en pedir ayuda si las cosas no están saliendo bien. Vale la pena, porque desarrollarás un vínculo con tu bebé que durará para toda la vida.

LYNN HIGGINS

El vínculo que se desarrolla al amamantar es tal vez la razón más fuerte para que una mujer continúe amamantando. El bebé te mira, la leche se le escapa de la boca y te sonríe. Es la cosa más maravillosa del mundo saber que puedes alimentar a tu hijo, es una de las cosas más importantes que una mamá puede hacer en toda su vida.

BETH IOVINELLI

Les digo a las madres que sean pacientes con ellas mismas desde el principio porque es un proceso nuevo, es una destreza nueva, que mantengan el sentido del humor porque puede resultar agobiante. El cansancio, las hormonas, a veces uno se siente agobiada por eso hay que relajarse y darle el tiempo necesario.