



## **“WHY I BREASTFEED”**

## WHY I BREASTFEED

### AMY DELUCA

Breastfeeding is such a wonderful experience for mom and baby. But for some new moms it can seem a bit overwhelming. We wanted to profile some moms just like you who have breastfed successfully so you can hear first hand how they work this special time with their baby into their daily routine.

### JENNIFER

It makes me feel really good to know that I'm doing what's in her best interest. I love nothing better than to sit with her in her room and just nurse. It's just her and I in the world. It's so nice.

### MOLLY

I love the bonding that I feel when I breastfeed. I chose to breastfeed because I really thought it was an important way to give him proper nutrition. It was something that took a lot of practice. I had a lot of help with the lactation consultants in the hospital. The breastfeeding support group was really important because there were a lot of first time mothers there and they were all kind of going through similar problems.

### AMIE

I like to breastfeed because I think it's a nice bonding experience. It's cuddle time and I know he's getting the nutrition that he needs. I struggled with breastfeeding in the very beginning. Samuel had a difficult time latching on but I was determined to stay with it. I wanted him to be a breastfed baby. It's a lot of technique and it's patience and perseverance. I had to really take my time. I found that I needed support so I asked some of my girlfriends who had breastfed. I got in touch with a lactation consultant. I got the support that I needed.

### KATIE

I decided to breastfeed Lucia because I think it's the most natural thing that you could do for your baby. I knew at the beginning there would be some challenges but I think with patience and just feeling relaxed it comes a lot easier. I learned to sit down, relax my shoulders and know that it wasn't a speed contest. Whenever she was ready I could feel her latching on and it just feels like a slight tug and then all of a sudden I feel the letdown and it feels like a surge of milk and a little tingly. And then I know she's getting the milk and she seems to suck a lot faster then. I love that it's our special time together and I can look into her eyes and I can stop for a moment and just appreciate what I have. I just love the way she looks at me and touches me when I'm breastfeeding.

### AMY DELUCA

These moms all have one thing in common, a love for breastfeeding and a belief that it was the right thing to do for their baby. They have a special connection and a bond that will last a lifetime.



## **“POR QUÉ DOY EL PECHO”**

## POR QUÉ DOY EL PECHO

### AMY DELUCA

Amamantar es maravilloso para la mamá y para el bebé. Pero para algunas mamás puede parecer algo complicado. Te mostraremos unas mamás como tú que han amamantado con éxito para que escuches de primera mano cómo hicieron para incluir al bebé en su rutina diaria durante este hermoso periodo de sus vidas.

### JENNIFER

Me hace sentir muy bien saber que hago lo que es mejor para ella. Lo que más me gusta es sentarme con ella tranquila en su habitación y amamantarla. Es sólo ella y yo y el mundo ¡Es tan lindo!

### MOLLY

Me encanta la conexión que siento cuando amamanto. Elijo amamantar porque creo que es la mejor forma de aportarle la nutrición que necesita. Es algo que lleva mucha práctica. Me ayudaron mucho las consultas de lactancia del hospital.

El grupo de lactancia fue muy importante porque había muchas mamás primerizas y todas tenían problemas similares.

### AMIE

Me gusta amamantar porque es una linda experiencia de acercamiento. Hay muchos mimos y el bebé recibe la nutrición que necesita. Al principio no fue fácil amamantar. A Samuel le costaba mucho prenderse pero yo me había propuesto seguir intentándolo hasta lograrlo. Quería alimentarlo sólo con leche materna. Requiere habilidad, paciencia y perseverancia. Tuve que darle tiempo. Me di cuenta que necesitaba apoyo y les consulté a mis amigas que habían amamantado y me puse en contacto con una asesora en lactancia. Así obtuve el apoyo que necesitaba.

### KATIE

Decidí amamantar a Lucia porque es lo más natural que uno puede hacer por su bebé. Sabía que al principio sería difícil pero creo que con paciencia y tranquilidad el proceso resulta mucho más fácil. Aprendí cómo debía sentarme y relajar los hombros. Entendí que no era un concurso de velocidad. Cuando ya está lista, siento cuando se prende al pecho. Se siente como un tironcito suave y entonces de repente la leche baja y comienza a salir, parece como un cosquilleo. Entonces sé que ella ya está tomando la leche y que comienza a succionar más rápido. Me encanta, es nuestro momento especial juntas. Puedo mirarla a los ojos y detenerme por un instante y apreciar lo que tengo. Adoro la manera en que me mira y me toca cuando la amamanto.

### AMY DELUCA

Todas estas mamás tienen algo en común: Les encanta amamantar y además creen que es lo mejor que pueden hacer por su bebé. Tienen una conexión especial y un vínculo que perdurará toda la vida.



## **“BREAST PUMPING”**

## BREAST PUMPING

### AMY DELUCA

Now that you have established a breastfeeding schedule and your baby is getting all the wonderful nutrients your breast milk can give you should consider using a breast pump.

### KATHY MOREN

A breast pump is in effect just mimicking what a baby does. It provides the same stimulation to the breast, not as strong, but very similar to what a baby does. And in emptying the breast it signals the body to make more milk so it helps to maintain the mothers milk supply. A mother who is working might have to pump three times a day because that's the amount of times her baby would feed while she's away from her baby.

### AMY DELUCA

There are a number of different kinds of breast pumps you can use. Each has its benefits.

### BETH IOVINELLI

I think it is important to find the right pump for what your needs are. If a mom is going back to work she's going to want a pump that's fast and efficient and easy to use. If she's going to be at home and just occasionally pumping a manual pump may just suit her fine.

### KATHY MOREN

Here is a pump that is out on the market now that most closely mimics what a baby does when it's breastfeeding. I'm going to show you how to use it. You start by plugging the tubing into the pump. By putting it right in here, making sure it's nice and flush. Then you take the breast shield and the bottle and your screw them together making sure that it's nice and tight and there's no air leaks. Then you take the tubing and plug it into the back of the breast shield right here. At that point the mom would attach the breast shields to her breast and turn the pump on by dialing this right here. This pump has two phases to it. The first phase sucks slowly and rapidly in order to initiate the mothers letdown. And the second phase is slower and stronger in order to express the milk from the breast. The mother if she wants to can switch over to that second phase sooner rather than later. The pump automatically does it at 2 minutes. But the mother can press this button right here and switch over to that second phase sooner if she wants to.

### AMY DELUCA

After you finished breast pumping you now need to store the milk for use by your partner or caregiver. To prepare refrigerated or frozen breast milk simply put the container in warm water until the milk reaches room temperature.

### KATHY MOREN

Storing breast milk is pretty easy. Breast milk can be in the refrigerator for five to seven days, in the freezer for three to six months. In a deep freezer it can even be kept for up to a year.

### CAROL

A little bit of an effort but I think it's worth it because – so my son can have a little bit of me when I'm not there with him.

**JENNIFER**

Pumping is a very big commitment but it can be done with a little bit of time management. Once you get the hang of it, it's really easy.

**AMY DELUCA**

So, try to make breast pumping a part of your daily routine. You'll find that it will give you greater flexibility and you'll still be sharing a part of you with your baby even when you can't be there.



## **“EL BOMBEO”**

## EL BOMBEO

### AMY DELUCA

Ahora que ya has establecido un horario para amamantar y tu bebé está recibiendo todos los excelentes nutrientes de tu leche materna, debes considerar la posibilidad de usar un sacaleches.

### KATHY MOREN

El sacaleches es una imitación de lo que el bebé hace cuando se amamanta. Proporciona el mismo tipo de estimulación al pecho aunque no tan fuerte pero muy similar a la que produce el bebé. Además al sacar la leche el cuerpo recibe la señal para comenzar a producir más leche para mantener el suministro. Es posible que una mamá que trabaja deba sacarse leche tres veces al día porque esa es la frecuencia con que se alimentará su bebé cuando ella no esté.

### AMY DELUCA

Existen muchos tipos diferentes de sacaleches. Cada uno de ellos tiene sus beneficios.

### BETH IOVINELLI

Creo que es importante encontrar el sacaleches adecuado a tus necesidades. Una mamá que vuelve al trabajo necesitará un sacaleches rápido, eficiente y fácil de usar. Pero si se queda en casa sacará leche cada tanto y un sacaleches manual puede ser suficiente.

### KATHY MOREN

Este es un sacaleches que está a la venta y es el que mejor imita lo que un bebé hace cuando se amamanta. Te enseñaré como se usa. Primero debes conectar el tubo al sacaleches, justo aquí, asegurándote de que esté bien colocado y al ras. Después tomas el embudo para colocar en el pecho y el biberón y los ajustas bien, asegurándote de que no haya pérdida de aire. A continuación tomas el tubo y lo colocas en la parte posterior del embudo, justo aquí donde la mamá colocará el pecho. Y lo enciendes, o mueves esta perilla que está aquí. Este sacaleches tiene dos fases, en la primera, la succión es suave pero rápida para que comience a bajar la leche. En la segunda, la succión es lenta pero más fuerte para que la leche salga de los pechos. Si la mamá lo desea puede pasar antes a la segunda fase, sino, el sacaleches lo hace de manera automática después de dos minutos. También puede presionar este botón para pasar a la segunda fase.

### AMY DELUCA

Después de extraer la leche debes almacenarla hasta cuando tu pareja o quien cuide del bebé deban usarla. Para preparar la leche materna refrigerada o congelada coloca el contenedor en agua tibia hasta que alcance temperatura ambiente.

### KATHY MOREN

Es muy fácil almacenar leche materna. Puede conservarse en la nevera de cinco a siete días. En el congelador normal de tres a seis meses y en uno con menor temperatura hasta un año.

### CAROL

Requiere algo de esfuerzo pero creo que vale la pena porque así mi hijo puede tener una parte de mí cuando no estoy con él.

### JENNIFER

Usar el sacaleches implica un gran compromiso pero si nos organizamos podremos hacerlo. Una vez que te acostumbras es muy fácil.

**AMY DELUCA**

Así es que incorpora el sacaleches a tu rutina diaria. Verás que tendrás más flexibilidad y podrás compartir una parte de ti con tu bebé aún cuando estés lejos.



**“PROPER POSITIONING”**

## PROPER POSITIONING

### AMY DELUCA

Breastfeeding is a natural process but your first few attempts to breastfeed may feel awkward at best. You might need to experiment with various positions until you and your baby feel comfortable.

### KATHY MOREN

I think the most important thing is that first of all the mother makes herself comfortable. It's very important to sit up strait in a chair, have your butt back and tucked in all the way so that your sitting all the way back and then get some pillows around you in the beginning so that you have some support for the baby.

### AMY DELUCA

When a baby is improperly positioned at the breast or not well supported, the mothers tend to get sore nipples. When your nursing your baby you want to make sure you are supporting two things; one of them is your breast and the other one is your baby. Keeping the weight of your breast off the baby's face and also holding your baby nice and snug so that they feel very safe and secure.

### VOICEOVER

There are basically four different holds that mothers can use when they're breastfeeding starting with the cradle hold.

### KATHY MOREN

The cradle hold is when the mother holds the baby with one arm behind the baby's head and the other arm around the bottom of the baby supporting their legs and their bottom.

The football hold is when the mother holds a baby much like a football with the legs and bottom tucked at the elbow. That same arm has the hand behind the baby's neck and brings the baby to the breast.

The cross-cradle hold is when the mother uses the hand that is on the same side that she's nursing on to support the breast and the other hand supports the baby.

Side Lying is basically when the mom and baby lay down together tummy to tummy right next to each other, with the baby's nose pretty much lined right up with the mothers nipple.

### JENNIFER

I have experimented with different positions. The cradle hold really seemed to work the best.

### KATIE

I love the side lying position and we do that particularly at night. We both get comfortable and she loves it.

### AMY DELUCA

Learning proper positioning and understanding how to get a good latch is so important.

**KATHY MOREN**

A good latch requires the baby to have a very nice wide open mouth. It also requires the mother to have breast support so that she's guiding the baby towards the breast by usually tickling their mouth or their nose with her nipple so that they get a nice wide open mouth and then bringing the baby on the breast.

**AMY DELUCA**

So remember proper positioning for you and your baby is the key to successful breast feeding. With a little practice and patience you'll be well on your way to giving your baby the proven benefits of your breast milk.



## **“POSICIONES APROPIADAS”**

## POSICIONES APROPIADAS

### AMY DELUCA

El amamantamiento es un proceso natural pero los primeros intentos siempre parecen complicados. Quizás tengas que probar diferentes posiciones hasta que tú y tu bebé se sientan cómodos.

### KATHY MOREN

Lo más importante es ante todo que la mamá encuentre la posición más cómoda para ella. Es muy importante sentarse en posición recta en un sillón con la cola bien apoyada contra el respaldo y las primeras veces colocar almohadas alrededor para contar con algo de apoyo para el bebé.

### AMY DELUCA

Si el bebé no está en la posición correcta en el pecho o no está bien apoyado se puede sentir dolor en los pezones. Cuando amamantes debes asegurarte de sostener dos cosas: El pecho y el bebé. Sin cargar el peso del pecho sobre la cara del bebé y sosteniéndolo cerca de ti para que se sienta seguro y a salvo.

### VOICE OVER

Hay cuatro formas diferentes que pueden usar las mamás para sostener al bebé cuando lo amamantan. Comenzando con la llamada cuna.

### KATHY MOREN

En la posición de cuna la mamá rodea al bebé con un brazo por detrás de la cabeza y con el otro alrededor de la espalda sosteniéndole las piernas y la colita.

En la posición de pelota de fútbol, la mamá coloca al bebé sobre el pliegue interno del brazo sosteniéndole la cola y las piernitas y le coloca la mano de ese brazo detrás del cuello para acercarlo al pecho.

En la de cuna cruzada la mamá usa la mano del lado que está amamantando para sostener el pecho y la otra para sostener al bebé.

Otra forma es recostarse de costado. La mamá y el bebé con las barrigas juntas y la nariz del bebé en línea con el pezón de la mamá.

### JENNIFER

Yo he probado con varias posiciones pero la de cuna me parece la más cómoda.

### KATIE

Me gusta mucho recostarla al costado especialmente de noche. Nos ponemos cómodas y a ella le encanta.

### AMY DELUCA

Es muy importante aprender las posiciones y saber cómo hacer para que el bebé se prenda bien.

### KATHY MOREN

Para que el bebé se prenda bien, debe abrir la boca muy grande. El pecho debe tener soporte para que la mamá pueda guiar al bebé. Por lo general haciéndole cosquillas en la nariz o en la boca con el pezón para que la abra bien y así colocarlo en el pecho.

**AMY DELUCA**

Recuerda que lograr una posición correcta para ambos es fundamental para un buen amamantamiento. Con un poco de práctica y paciencia podrás aportarle a tu bebé los beneficios probados de la leche materna.



**“BACK TO WORK”**

## BACK TO WORK

### AMY DELUCA

Breastfeeding is such a wonderful experience and provides your baby with important nutrients. But many moms will need to go back to work after childbirth and might be tempted to give up on breastfeeding. By using a breast pump you can still have the option of giving your baby all the benefits of your natural milk supply.

### ERIN DUGAN

New moms can absolutely continue to breast feed when they return to work. They can breastfeed in the morning and in the evening and then they can pump while their in the workplace.

It's a good idea to check in with your employer a few weeks before you go back to make sure that you have a space available to pump and appropriate breaks to pump during the day.

A mom needs to let the employer know that she really needs a place to pump that's safe and private and clean.

### AMY DELUCA

Jennifer works for a company committed to supporting working moms.

### GAIL DAVIS

For the mom's sake it's important to know that she can go back to the company where she left and continue to work to support the family and know that she's still providing the best by breastfeeding her child.

### JENNIFER

They had a breastfeeding friendly policy in place not to mention a room with an electric pump that I could use so I didn't had to lug mine from home and you know bring everything with me. So it made it a lot easier for me to come back to work.

### ERIN DUGAN

The benefits to an employer to support a mom in pumping and returning to work are great. The mom feels very loyal to the employer. The mom comes back to work sooner often. She's less likely to leave the position because she knows her employer is supportive of her. And the employer has lower healthcare cost because the child is sick less often and the mom is also not missing work as often.

### AMY DELUCA

Quality childcare is another important issue for working moms. Finding someone that you trust, who provides a nurturing environment and who supports breastfeeding will help you return to work with piece of mind.

### ERIN DUGAN

The milk that mom pumps while she is at work can be used by the caregiver whether that is a daycare center or a grandmother or whoever it is to feed the child while the mom is at work.

**KATHY MOREN**

Your also going to need to pump a little bit while your are on maternity leave so you can start stock piling milk so that you have milk to feed your baby when you go back to work.

**AMY DELUCA**

Carrie's husband David is one of the caregivers who feed the baby while she's at work.

**CARRIE**

I was really concerned that she was going to miss me and it was going to be hard to take a bottle instead of me.

**DAVID**

It's a great feeling being able to give the baby the bottle myself. It takes a lot of pressure off of Carrie. And it's very bonding for me as the father.

**AMY DELUCA**

Leaving your baby at home and going back to work can be very stressful but with proper planning and using a breast pump you'll make the day a whole lot better for you and your baby.



## **“DE REGRESO AL TRABAJO”**

## DE REGRESO AL TRABAJO

### AMY DELUCA

Amamantar es una experiencia hermosa y le da al bebé los nutrientes más importantes. Pero muchas mamás deberán volver al trabajo después del parto y tal vez sientan la tentación de dejar de amamantar. Usando un sacaleche tendrás la opción de darle a tu bebé todos los beneficios de tu propia leche materna.

### ERIN DUGAN

Las mamás pueden continuar amamantando después de regresar al trabajo, pueden darle el pecho a la mañana y a la noche y extraerse leche durante el día en su lugar de trabajo.

Conviene hablar con el empleador algunas semanas antes de regresar al trabajo para confirmar que contarás con el lugar y tiempo necesario para extraerte la leche. Las mamás deben hacerle saber a su empleador que necesitan un lugar seguro, limpio y privado para extraerse la leche.

### AMY DELUCA

Jennifer trabaja en una empresa que apoya a las mamás que trabajan.

### GAIL DAVIS

Por el bien de la mamá es importante que sepa que puede regresar a la empresa y continuar trabajando para mantener a su familia sabiendo que aún puede proporcionarle al bebé la mejor alimentación. Es decir, la leche materna.

### JENNIFER

Tenían una política interna de lactancia, incluso una sala con un saca leche eléctrico que podía usar. Así que no tenía que cargar el mío junto con todas las otras cosas desde casa y eso facilitó mi regreso al trabajo.

### ERIN DUGAN

Los beneficios para los empleadores que apoyan la continuidad de la lactancia son increíbles. La mamá siente gran lealtad hacia el empleador, vuelve al trabajo más pronto, es menos probable que deje su puesto porque sabe que su empleador la apoya y el empleador reduce los costos de atención de la salud ya que el niño se enferma menos y la mamá no se ausenta tan a menudo.

### AMY DELUCA

La calidad del cuidado del bebé es otro tema para las mamás que trabajan. Encontrar a alguien de confianza que propicie un ambiente acogedor y que apoye la lactancia te permitirá volver al trabajo en paz.

### ERIN DUGAN

La leche que se extrae la mamá en el trabajo puede usarla la persona que cuida del bebé: Una abuela, una guardería o cualquier persona que lo cuide mientras la mamá está trabajando.

### KATHY MOREN

Necesitarás extraerte algo de leche mientras estás con licencia por maternidad para guardarla y así tener una reserva para cuando te reincorpores al trabajo.

### AMY DELUCA

David el esposo de Carrie es uno de los que alimenta al bebé mientras ella trabaja.

**CARRIE**

Me preocupaba que me extrañara y que le fuera difícil tomar el biberón en lugar del pecho.

**DAVID**

Es una sensación hermosa poder darle yo mismo el biberón al bebé. Le quita a Carrie mucha presión y me permite crear una conexión como padre.

**AMY DELUCA**

Dejar al bebé en casa y volver al trabajo puede ser muy agobiante. Pero con la planificación adecuada y el uso de un sacaleche mejorarán las cosas para ti y tu bebé.