



“BREASTFEEDING MADE EASY”

An extensive guide to breastfeeding.

BREASTFEEDING MADE EASY

VARIOUS WOMEN (VOICE OVERS)

I love the bonding that I feel when I'm breastfeeding. I

it makes feel really good to know that I'm doing what is in her best interest.

I was determined to stay with it, I wanted him to be a breastfed baby.

I can't think of a better gift you can give your baby.

AMY DELUCA

Breastfeeding your baby is one of the most important decisions you will ever make. All experts agree that breastfeeding your baby has many, many wonderful benefits, yet it's a learned experience and it might take some time for you to get comfortable. But for so many reasons, it is well worth it.

KATHY MOREN

The American Academy of Pediatrics recommends that all babies are breastfed for the first year of life. Exclusively for the first six months, at which point, solid foods are generally introduced. There are many benefits of breastfeeding for a baby. The most well known is probably that it provides a significant amount of immunity. The baby not only in the newborn phase, but throughout the first year of life, even beyond that.

CHRISTINE AVELAR

Babies are known to have decreased incidence of ear infections, childhood obesity, and decreased incidence of Sudden Infant Death Syndrome.

BETH IOVINELLI

For the moms, there is risks involved in not breastfeeding because it helps to control post partum bleeding and helps decrease her chances of breast and ovarian cancers.

LYNN HIGGINS

The practical reasons that moms should be thinking about as they choose breastfeeding over bottle feeding is number one, cost. You are 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.

AMY DELUCA

Breastmilk is one of the body's natural wonders and it starts providing important nutrients right after mom gives birth.

KATHY MOREN

All mothers produce breastmilk whether they decide to nurse their baby or not and that milk starts being produced once the placenta is delivered. The first milk that a mother has is colostrum, which is very thick, has everything the baby needs but does not have a lot of volume, although it's enough for the baby. Around day three or four, the mother's mature milk comes in and that milk has everything the colostrum has, plus a lot of water and much more volume to keep the baby satisfied.

Breastfeeding is all supply and demand, so that as long as the mother effectively drains the breast, the milk will be replaced.

AMY DELUCA

Coming up, getting started breastfeeding.

--BREASTFEEDING: GETTING STARTED--

KATIE

When I first brought her home, I fed on demand, which was about every two hours, but little by little the spacing gets bigger. And she can go three, four, five hours at a time now. So, it's gotten better.

JENNIFER

It was just really practice, practice, practice. He was new at it, I was new at it. In the beginning we probably nursed anywhere between 8 to 12 times a day.

AMY DELUCA

To help you along the way, you might find yourself needing more instruction and support when you are breastfeeding. Once you have had your baby and you are ready to breastfeed for the first time, your nurse will come into the room and help you get comfortable. She will make sure you will have pillows to help you prop yourself up so your body mechanics are in line. It's important for you to take the time to be comfortable. So that you are not hunched over. Or feeling awkward.

BETH IOVINELLI

There are several different positions that can be used that will depend on your body, the way you delivered the baby, the size of your baby. It may depend on your anatomy a bit, but the nurse will help you find a position that works for you.

LYNN HIGGINS

Most of the time, breastfeeding goes very, very well and easily from the start. We have some babies that can be more challenging. Moms, stick with it, work with it. Working with this child, you will find that you are going to have success in just a few weeks.

--PROPER POSITIONING--

AMY DELUCA

It's very important that moms learn proper positioning techniques. So they and their baby can be as comfortable as possible. You might find that your first few attempts to breastfeed will feel awkward, there are some specific ways to make breastfeeding easier.

KATHY MOREN

The first thing that a mother needs to do when she is going to nurse, is to get herself in a good position. Sit up straight in a comfortable chair, have her bottom tucked all the way to the back of the chair, have some pillows that she can use to support the baby. Then she would bring the baby to her and lay the baby on the pillow.

AMY DELUCA

Once you are settled, you can begin to breastfeed. Be sure to be properly positioned.

KATHY MOREN

The importance of proper positioning when nursing, for the mother, is that it really prevents nipple soreness. I think it's crucial that the baby is well positioned and well supported. And that the breast is also, so that you get has a good latch and the mom can nurse pain free.

AMY DELUCA

Remember, it's a team effort and it may take time to get both of you working together in sync.

KATHY MOREN

You want to make sure that 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 of the baby's face and also holding your baby nice and snug so that they feel very safe and secure.

--BREASTFEEDING HOLDS--**NARRATOR**

There are basically four different holds that mothers use when they are breastfeeding. 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 the baby much like a football, with the legs and bottom tucked at the elbow and that same arm has the hand behind the baby's head 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 is 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 mother's nipple.

--PROPER LATCH ON--**JENNIFER**

Latching on for her has always been very, very easy. She opens nice and wide, if she doesn't, all it would take is just a couple strokes of my nipple to get her mouth to open up really, really wide for me.

KATIE

It's very important to get a good latch from the beginning. We learned how to do a good latch in the hospital with the lactation consultant.

AMY DELUCA

Understanding how to get your baby to latch on consistently and correctly is very important.

BETH IOVINELLI

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. And doing that, expressing the colostrums is a wonderful way to get him interested in getting started. Wow, they don't need much help at all. He goes right on.

A good latch means the baby's mouth is open wide, she has a firm grip on the breast, she is pulling, she is not just nuzzling.

Let's just sneak his hand down there. Tickle that upper lip. Get him to open and then tuck as much in there as possible. Beautiful.

The baby really needs to be drinking at the breast. Really removing the milk. So she wants to feel a nice tug, nothing that is 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 sound like a ah, ah, ah –like a drinking sound. And that is very reassuring for the mom to hear that drinking sound because that means that the milk is being transferred from the breast into the baby's belly.

KATHY MOREN

A good latch requires a baby to have a very nice, wide open mouth. It also requires the mother to have breast support so that she is kind of guiding the baby towards the breast by usually tickling their mouth or their nose with their nipple so that they get a nice wide open mouth and they bring the baby on the breast. Another thing that you are looking for is a little bit of ear movement and the baby's jaw dropping. when the baby is nursing.

If a baby doesn't open their mouth wide, there is a couple of ways to help that. You can squeeze a little bit of milk onto your nipple so that they can smell it and taste it a little bit and that might get them interested. You can tickle their cheek and try to get that rooting reflex going, because once they do that, they generally open their mouth really wide and they will go for the breast.

AMY DELUCA

Coming up, the baby's feeding schedule.

--BREASTFEEDING: BABY'S FEEDING SCHEDULE--

AMY DELUCA

You are probably wondering how often and how long you need to breastfeed your baby each day.

KATHY MOREN

Many mothers ask how long to feed their baby and rather than looking at the clock, I think it's best if you look at your baby. When your baby first latches on, they are going to be a little bit frantic. Very excited and hungry. And usually about ten minutes into the feeding, on the first side, you will see them calm down significantly. And the amount of sucking they do will significantly slow down. And that is a sign that they are getting satisfied. And once they get to that point, it is a good idea to take them off, and burp them, and put them on the other side.

AMY DELUCA

To keep the baby alert and awake, you might want to try changing the baby before you switch breasts.

KATHY MOREN

I recommend sometimes changing the diaper in-between sides, rather than before the feeding. If you change the diaper in-between sides, they are kind of happy because they have got half of their feeding already and it wakes them up a little bit for the second side and gets them eating really well on the second side and finishing their feeding.

BETH IOVINELLI

When a mom feeds and feeds on both breasts during a feeding, the next feeding she will start her on the breast that she ended with. Generally the second breast the baby feeds on, less of the milk is going to be removed, so there will be more milk in that breast for the baby the next time she feeds.

AMY DELUCA

When you are home, you will need to be prepared to breastfeed your baby every two to three hours. If you can, try to sleep when the baby sleeps.

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. Babies like to feed on what is called the “demand” schedule. You want to make sure they are feeding enough times during the 24 hour period, about eight times, sometimes up to ten or twelve times in a 24 hour period. And I like to tell moms and dads to keep a log.

AMY DELUCA

Nursing your baby early and often, helps to keep your breasts soft and easy to grasp. It also helps to lessen or even prevent engorgement.

Many moms have heard of the term “let down”, which is a feeling moms experience when starting to feed their baby.

KATHY MOREN

The let down is actually a release of milk from further back in the breast forward. It is a consistent flow of milk, almost like a big gush that happens when certain hormones are released, when a baby is nursing. The baby will all of a sudden start to get a large volume of milk, which they generally like. For some women, this is a very sensitive time, when their milk lets down. Women describe it often as pins and needles. Some women actually experience a little bit of pain when let down happens. But generally after about three weeks, those sensations pass and women feel more of a sense of fullness when their milk lets down.

AMY DELUCA

Coming up, breast feeding support and care.

--BREASTFEEDING SUPPORT AND CARE--**AMY DELUCA**

To help you along the way, you might find yourself needing more instruction and support when you are breastfeeding. There are many breastfeeding support classes that can help.

BETH IOVINELLI

Now one of the first things I want you to look at is this piece of paper that I have given you, it’s a breastfeeding log.

Mother’s breastfeeding support groups are a wonderful way for new moms to connect. Find a support group through the pediatrician’s office or through her OB’s office, through her hospital.

If she is still not finding people through those routes, she can contact a group like La Leche League. There is many, many ways that moms can find support.

--BREAST CARE--

AMY DELUCA

Caring for your breasts so that they are ready for breastfeeding at all times, is also important.

KATHY MOREN

Breastfeeding is not supposed to hurt, however sometimes women will have a little bit of a chapped sensation on their nipples when they are nursing. And the best way to prevent that is by putting a little bit of milk on your nipples after every feeding and then putting a little bit of lanolin. You want to cover your entire nipple. It's perfectly fine for the baby and it will keep your nipples nice and supple and help prevent any kind of trauma to the nipples.

AMY DELUCA

There is clothing and equipment that moms can use, such as a nursing bra that will help the breastfeeding experience much more comfortable.

KATHY MOREN

A good nursing bra is always a good idea and you will find that though they are very comfortable, many mothers also like to use some kind of a pillow like a Boppy pillow to help support the baby when they are nursing. A nursing stool is nice as well. Gel pads are wonderful for new mothers who are nursing. Even if you don't have sore nipples, I highly recommend that you get some, they are little glycerin pads that you wear in-between feedings. Many mothers experience leaking of their breast milk in the first couple of weeks after their baby is born. It's usually a little bit embarrassing for them, but the best thing to do is just to wear a bra pad in your bra, that will help collect any milk that might be leaking.

--BREAST PUMPING--

CAROL

It was important for me to pump, that my baby had breast milk. I'm lucky enough that I get time available to pump, so I believe there is no excuse why I shouldn't.

AMY DELUCA

Breast pumping has a number of benefits for moms. If a mom has occasional trouble getting the baby to breastfeed, she can pump to keep her milk supply going. Mom's will need to pump if they return to work. Sometimes pumping can help provide a break from breastfeeding during the day.

ERIN DUGAN

An electric breast pump has a motor that stimulates the cells in the breast, they contract, that squeeze the milk out of the breast. The breast pump is designed to simulate the baby's sucking. So it has a pattern of pumping. Sometimes in the beginning it's a little faster and then it slows down, and you can adjust that.

KATHY MOREN

One of the wonderful things about pumping your milk while you are away from the baby is it's a way to stay connected with the baby. Many moms feel guilty about going back to work, or are upset about leaving their baby. So by pumping this milk and bringing this milk home to your baby at the end of the day, it's a wonderful way for you to stay connected.

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 help maintain the mother's milk supply.

BETH IOVINELLI

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

AMY DELUCA

After you have finished breast pumping, your partner or caregiver can feed the baby later, when you are not home.

KATHY MOREN

Storing breast milk is 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.

AMY DELUCA

Once you have got the hang of it, you will find that breastfeeding is an easy and rewarding experience. It will help you bond with your baby and provide all the terrific nutrients your baby will need to help stay healthy for years to come. For the Newborn Channel, I'm Amy Deluca.



“LA LACTANCIA SIMPLIFICANDA”

Guía extensa a dar el pecho.

LA LACTANCIA SIMPLIFICADA

- Me encanta la conexión que siento cuando amamanto.
- Me hace sentir bien saber que estoy haciendo lo que es mejor para ella.
- Estaba decidida a intentarlo, quería alimentarlo con leche materna.
- No imagino un mejor regalo para mi bebé.

AMY DELUCA

Amamantar a tu bebé es una de las decisiones más importantes de tu vida. Los expertos coinciden en que amamantar tiene innumerables beneficios. Es algo que debe aprenderse y quizás te lleve algo de tiempo acostumbrarte pero por muchos motivos bien vale la pena.

KATHY MOREN

La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar durante el primer año de vida. En los primeros seis meses dar sólo leche materna y a partir de entonces incorporar alimentos sólidos.

VOICE OVER

Hay muchos beneficios para los bebés que se amamantan. El más conocido es quizá el importante aporte de inmunidad, no sólo en la etapa de recién nacido sino a lo largo de todo el primer año de vida e incluso después.

CHRISTINE AVELAR

Se sabe que estos bebés tienen una baja incidencia de infecciones de oído, obesidad infantil y síndrome de muerte súbita.

BETH LOVINELLI

El no amamantar también implica riesgos para la mamá ya que la lactancia ayuda a controlar el sangrado post parto y disminuye las posibilidades de cáncer de mama y ovario.

LYNN HIGGINS

Entre las razones prácticas a tener en cuenta al decidir entre amamantar o utilizar el biberón, en primer lugar está el costo. No tendrás que gastar 2000 dólares en fórmula durante el primer año y el bebé recibe un alimento que está hecho a su medida.

VOICE OVER

La leche materna es una de las maravillas naturales del cuerpo y aporta los nutrientes necesarios desde el momento de dar a luz.

Todas las madres producen leche, amamanten o no a su bebé y la producción comienza después de la expulsión de la placenta.

La primera leche que se produce se llama Calostro. Es muy espesa y tiene todo lo que el bebé necesita y aunque no se produce en cantidad para el bebé es suficiente. Alrededor del tercer o cuarto día baja la leche madura que tiene todos los nutrientes del calostro pero contiene más agua y volumen para dejar satisfecho al bebé.

KATHY MOREN

El amamantamiento es una cuestión de oferta y demanda. Mientras se vacíen las mamas se seguirá produciendo más leche.

A continuación cómo comenzar a amamantar.

KATIE

Cuando la traje por primera vez a casa, la alimentaba cuando ella lo pedía, que era aproximadamente cada dos horas. Pero poco a poco el tiempo entre tomadas aumenta y ahora pasan tres, cuatro, cinco horas entre cada comida. Así que está mejorando.

JENNIFER

Realmente se trataba de practicar, practicar, practicar. Él era nuevo en esto y yo también. Al comienzo probablemente amamantaba entre unas ocho y doce veces al día.

AMY DELUCA

Para ayudarla en esta etapa, tal vez necesite más instrucción y apoyo cuando esté amamantando. Una vez que haya tenido a su bebé y esté lista para amamantar por primera vez, su enfermera entrará a la habitación y la ayudará a ponerse cómoda. Ella se asegurará que usted tenga almohadas para apoyarse y que la postura corporal sea la adecuada. Es importante que usted se tome el tiempo para estar comfortable y que no esté encorvada o se sienta incómoda.

BETH LOVNELLI

Hay muchas posiciones que pueden usarse y que dependerán de su cuerpo, la forma en que dio a luz a su bebé y el tamaño del mismo. Puede depender de su anatomía un poco pero la enfermera le ayudará a encontrar la posición que le de mejor resultado.

LYNN HIGGINS

La mayoría de las veces, la lactancia resulta muy, muy bien y es sencilla desde el principio. Aunque con algunos bebés puede convertirse en todo un desafío. Las madres deben persistir, trabajar en ello. Trabajando con su niño usted sentirá que saldrá exitosa en unas pocas semanas.

NARRATOR (VOICE OVER)

Es muy importante que las madres aprendan las técnicas apropiadas de cada posición. De esta manera ellas y sus bebés podrán estar lo más cómodos posible. Usted encontrará tal vez que sus primeros intentos para amamantar resulten un tanto difíciles. Hay métodos específicos para hacer que la lactancia sea más fácil.

KATHY MOREN

Lo primero que una madre necesita hacer cuando va a amamantar es colocarse en una buena posición. Debe sentarse derecha en una silla cómoda, colocar la cola contra el respaldo de la silla y tener a mano algunos almohadones que puede utilizar para sostener al bebé. Luego, debe traer al bebé hacia ella y recostarlo sobre una almohadón.

NARRATOR (VOICE OVER)

Una vez que se haya puesto cómoda, puede comenzar a amamantar. Asegúrese de estar en la posición correcta.

KATHY MOREN

La importancia de estar en la posición apropiada cuando se amamanta para una madre reside en que realmente previene el dolor de pezón. Pienso que es crucial que el bebé y el pecho estén bien colocados y sostenidos para que el bebé pueda prenderse bien y que la mamá pueda amamantarlo sin dolor.

NARRATOR (VOICE OVER)

Recuerde, es un esfuerzo de equipo y tal vez tome tiempo para que los dos trabajen juntos en forma sincronizada.

Usted debe asegurarse que sostiene dos cosas, una de ellas es su pecho y la otra es su bebé. No permita que el peso de su pecho caiga sobre el rostro de su bebé y sostenga a su hijo firme y cálidamente para que se sienta bien seguro y protegido.

NARRATOR (VOICE OVER)

Básicamente hay cuatro posiciones diferentes que las madres pueden utilizar cuando están amamantando. La posición de cuna es cuando la mamá sostiene al bebé con un brazo detrás de su cabecita y el otro alrededor de la parte inferior, sosteniendo sus piernas y nalgas. La posición balón de fútbol es cuando la madre sostiene al bebé como si fuera una pelota de fútbol americano, con las piernas y la parte inferior a nivel del codo y el mismo brazo tiene la mano detrás de la cabeza del bebé para llevarlo hacia al pecho. La posición cuna cruzada es cuando la madre utiliza la mano que está en el mismo lado del pecho con el que está amamantando para sostener el pecho y la otra mano para sostener al bebé. La posición recostada de lado es básicamente cuando la mamá y el bebé se encuentran acostados juntos, panza con panza, bien cerca el uno del otro y con la nariz del bebé alineada al pezón de la mamá.

JENNIFER

Prenderse fue siempre muy, muy fácil para ella. Abre su boca bien amplia y si no lo hace sólo tengo que darle unos golpecitos con mi pezón para hacer que la abra realmente bien.

KATIE

Es muy importante lograr que se prenda bien desde el principio. Aprendimos como lograr una buena prenda en el hospital con la consultora en lactancia.

NARRATOR (VOICE OVER)

Aprender como lograr que su bebé se prenda correctamente en forma consistente es muy importante.

BETH LOVINELLI

Aquí viene el hermano número dos. Aprender a amamantar a mellizos juntos puede dar a veces un poco de trabajo. Es bueno que tenga a alguien que la asista. Y hacer esto, extraer el calostro, es una buena forma de despertarle interés por comenzar a mamar. Uau, no parece necesitar mucha ayuda. Ya lo está haciendo.

Una buena prenda significa que la boca del bebé esté abierta bien grande, que tenga un buen agarre al pecho, esté succionando y hociquee.

Coloquémosle la mano despacito aquí. Cosquillee el labio superior. Logre que abra la boca y luego introduzca el pezón lo más que pueda. Muy bien.

El bebé realmente debe estar tomando del pecho. Realmente extrayendo leche. Así que la madre debe sentir un tirón, nada que sea incómodo. Si la mamá siente pinchazos o mordiscos, debe remover al bebé rápidamente para evitar que le haga daño al pezón y prevenir el dolor.

La madre tal vez escuche tragar y el sonido del bebé tragando leche del pecho suena como un suave ah, ah, ah, como cuando alguien bebe. Y es muy tranquilizador para las madres escuchar ese sonido porque eso significa que la leche está siendo transferida del pecho a la panza del bebé.

KATHY MOREN

Una buena prendida requiere que el bebé tenga la boca bien, bien abierta,. También requiere que la mamá sostenga bien el pecho para poder orientar al bebé por lo general acariciando su boca o nariz con el pezón para lograr que la abra bien y atraerlo hacia el pecho. Otra cosa que esperamos es que tanto la oreja como la mandíbula del bebé se muevan cuando el pequeño esté amamantando.

Si el bebé no abre bien la boca hay un par de métodos para ayudar a que lo haga. Usted puede exprimir un poco de leche en su pezón para que su bebé pueda olerla y saborearla un poco y eso tal vez haga que se sienta interesado. También puede hacerle unas suaves cosquillas en su mejilla y tratar de originar el reflejo de succión porque una vez que hacen esto, generalmente abren la boca realmente grande y se dirigen al pecho.

NARRATOR (VOICE OVER)

A continuación, los horarios para alimentar al bebé.

AMY DELUCA

Probablemente usted se pregunte cada cuánto y por cuánto tiempo usted necesita darle el pecho a su bebé.

KATHY MOREN

Muchas madres preguntan por cuánto tiempo deben alimentar al bebé y se mantienen observando el reloj. Yo creo que es mejor que observen a su hijo. Cuando su bebé se prende al pecho va a estar un poco desesperado, muy ansioso y hambriento. Y usualmente después de diez minutos de alimentarse del primer lado, verá que se calma significativamente. Y la cantidad de succiones que realiza también disminuirá considerablemente. Y ese es un signo de que está satisfaciéndose. Y una vez que llegan a ese punto, es una buena idea sacarlo, hacerlo eructar y colocarlo del otro lado.

NARRATOR (VOICE OVER)

Para mantener al bebé alerta y despierto, usted puede intentar cambiarle los pañales antes de cambiar de pecho.

KATHY MOREN

A veces recomiendo cambiar el pañal entre pecho y pecho en lugar de antes de amamantar. Si usted le cambia el pañal antes de cambiar de pecho, el bebé está como contento porque ya comió la mitad y eso los despabila un poco antes de pasar al otro lado y esto hace que coman realmente bien de ambos lados y terminen de alimentarse.

BETH LOVINELLI

Cuando una mamá alimenta de ambos pechos durante una tomada, a la siguiente debe comenzar con el pecho con el que terminó. Generalmente se extrae menos leche del segundo pecho del que el bebé se alimenta, por lo tanto habrá más leche para el bebé en ese pecho la próxima vez que le toca alimentarse.

NARRATOR (VOICE OVER)

Cuando usted esté en casa, necesita prepararse para darle el pecho a su bebé cada dos o tres horas. Si puede hacerlo, intente dormir cuando el bebé duerme.

BETH LOVINELLI

Siempre le digo a las mamás que intenten eliminar la palabra “horario” de su vocabulario y que incorporen la palabra “flexible” porque los bebés no siguen horarios estrictos ni rígidos inicialmente. A los bebés les gusta alimentarse “a libre demanda”. Usted debe asegurarse que lo alimenta las suficientes veces, aproximadamente unas ocho veces en un período de 24 horas, que a veces puede llegar hasta nueve o diez.. Me gusta sugerirles a las mamás y a los papás que mantengan un registro de las tomadas.

AMY DELUCA

Alimentar a su bebé temprano y seguido, ayuda a que sus pechos estén suaves y fáciles de agarrar. También ayuda a disminuir y hasta prevenir la saturación.

NARRATOR (VOICE OVER)

Muchas madres han escuchado la expresión “Reflejo de bajada de la leche” que es una sensación que las madres experimentan cuando comienzan a alimentar a su bebé.

El reflejo de bajada de la leche es en realidad la liberación de la leche de la parte posterior del pecho hacia delante. Es un flujo consistente de leche, casi como un chorro efusivo que sucede cuando ciertas hormonas se liberan al alimentar al bebé. El bebé repentinamente comienza a recibir un gran volumen de leche, lo que generalmente les gusta. Para muchas mujeres este es un momento muy sensible, cuando su leche baja. Las mujeres frecuentemente los describen como pinchazos o agujas. Algunas mujeres en realidad experimentan un poco de dolor cuando esto sucede. Pero generalmente después de unas tres semanas, esas sensaciones disminuyen y las mujeres tienen una sensación placentera cuando la leche baja.

A continuación, el apoyo y contención durante la lactancia.

AMY DELUCA

Para ayudarla en esta etapa, tal vez necesite más instrucción y apoyo cuando esté amamantando. Hay muchas clases de apoyo a la lactancia que pueden ayudarla.

BETH LOVINELLI

Ahora, una de las primeras cosas que quiero que mire es esa hoja que le he dado, eso es un registro de lactancia.

Los grupos de apoyo para madres que amamantan es una manera maravillosa para que las madres recientes se conecten. Puede encontrar los datos de un grupo de apoyo en la oficina de su

pediatra, su obstetra o el hospital. Si usted no encuentra gente a través de esas vías, puede contactarlas a través de La Leche League. Hay muchas, muchas formas para que las madres encuentren apoyo.

NARRATOR (VOICE OVER)

También es importante cuidar de sus pechos todo el tiempo para que estén listos para amamantar.

KATHY MOREN

La lactancia no debe doler, sin embargo a veces algunas mujeres pueden tener una pequeña sensación de agrietamiento en sus pezones cuando estén amamantando. Y la mejor forma de prevenir esto es colocando un poco de leche en sus pezones después de alimentar al bebé y luego colocar un poco de lanolina. Debe cubrir el pezón por completo. Es perfectamente inocuo para el bebé y mantendrá sus pezones sanos y flexibles y ayudará a prevenir cualquier tipo de trauma en los mismos.

AMY DELUCA

Hay ropa y equipos que las madres pueden utilizar, como los sujetadores para amamantar que ayudan a que la lactancia sea más comfortable.

KATHY MOREN

Un buen sujetador para amamantar es siempre una buena idea y usted encontrará que aunque son muy cómodos, a muchas madres también les gusta utilizar como una especie de almohadilla para ayudar a sostener al bebé cuando están amamantando. Un taburete para amamantar también es útil. Las almohadillas de gel también son geniales para las madres que están amamantando. Recomiendo ampliamente que consigan unas. Son unos pequeños parches de glicerina que se utilizan entre tomadas. Muchas madres experimentan pérdidas de leche en las primeras semanas después que el bebé nace. Usualmente es un poco incómodo para ellas y la mejor manera de lidiar con esto es utilizando protectores mamarios en su sujetador que absorberá cualquier pérdida de leche que suceda.

CAROL

Era muy importante para mí extraer leche, que mi bebé tuviera leche materna. Soy muy afortunada de tener tiempo para sacarme leche así que pienso que no hay excusa para que no lo haga.

NARRATOR (VOICE OVER)

La extracción de la leche materna brinda una gran cantidad de beneficios para las madres. Si la mamá tiene problemas ocasionales para amamantar al bebé, puede extraerse leche para hacer que su reserva se mantenga. Las mamás que regresen al trabajo necesitan sacarse leche. A veces, extraerse leche ofrece un descanso a la tarea de amamantar durante el día.

ERIN DUGAN

Un extractor de leche eléctrico tiene un motor que estimula las células del pecho, que lo contraen exprimiendo la leche. El extractor está diseñado para simular la succión del bebé, por lo que tiene un patrón de bombeo. A veces al principio es un poco rápido y luego reduce su velocidad y usted puede ajustarla.

Una de las cosas maravillosas sobre la extracción de su leche cuando está lejos del bebé es que es una manera de estar conectado con él. Muchas mamás se sienten culpables sobre ir a trabajar o se sienten mal por dejar a su bebé. Así que al sacarse leche y llevarla a casa para su bebé al final del día, es una manera maravillosa para que sigan conectados.

KATHY MOREN

Una sacaleche en efecto es una mímica de lo que hace el bebé. Provee la misma estimulación al pecho, no tan fuerte pero muy similar a lo que hace un bebé y al vaciar el pecho, le da la señal para que fabrique más leche. Por lo tanto ayuda a mantener la reserva de leche de la madre.

BETH LOVINELLI

Pienso que es importante encontrar el sacaleche apropiado para sus necesidades. Si la mamá va a regresar al trabajo, querrá un sacaleche que sea rápido, eficiente y fácil para usar. Si va a estar en casa y extraer leche ocasionalmente, un extractor de leche manual tal vez sea suficiente.

NARRATOR (VOICE OVER)

Cuando termine de extraer leche, su pareja o la persona que cuide del bebé puede alimentar a su hijo más tarde cuando usted no esté en casa.

Almacenar leche materna es fácil. La leche materna puede conservarse en la nevera por cinco a siete días, en el freezer por tres a seis meses y en un freezer horizontal o de tipo industrial puede conservarse hasta por un año.

AMY DELUCA

Una vez que le tome la mano, descubrirá que la lactancia es una experiencia fácil y gratificante. Le ayudará a crear lazos con su bebé y proveer todos los maravillosos nutrientes que su bebé necesita para mantenerse sano en los años venideros.

Para el Newborn Channel, soy Amy Deluca