

HOJA INFORMATIVA N°28

LACTANCIA DE GEMELOS

Extraído de www.lalecheleague.org



SON DOS !

Desde el momento en que una mujer se entera de que está embarazada, comienza a hacer planes y a hacerse una idea de cómo va a cambiar su vida. Cuando le confirman que son gemelos se le puede venir el mundo encima. Tal vez sólo te habías planteado tener un hijo o quizás ya tienes otro hijo o dos. Pueden surgir sentimientos contradictorios, la alegría de un embarazo se transforma en la preocupación de atender a dos bebés. Lo que habías previsto hasta ahora hay que duplicarlo, doble espacio, doble necesidad de enseres para los bebés, hay que buscar dos nombres... En fin un malabarismo complicado que, a pesar del gran esfuerzo que supone, sin embargo acaba siendo una gran fuente de satisfacciones, doble. Puede ser muy conveniente que te pongas en contacto con otras madres de gemelos.

ORGANIZACIÓN

Con dos bebés, más si hay algún otro hijo, las labores de la casa, atender a las visitas, hace falta una buena dosis de organización.

Toda la ayuda familiar que puedas recibir vendrá muy bien. Abuelos, tíos, primos etc.. que cocinan, planchan, limpian, bañan niños etc... son la oportunidad perfecta de que echen una mano.

Las visitas es un tema complicado. ¿Cómo decir a los amigos y familiares que tantas ganas tienen de conocer a los gemelos que necesitáis tranquilidad? Aquí papá tiene un papel fundamental. El puede atender a las visitas si tu estás descansando. Y si vienen a verte que traigan la compra!

Si no tienes ayuda y se puede, una persona que venga a hacer las labores domésticas será de gran ayuda también.

Tu eres la única que puedes darles el pecho.

LA PRODUCCIÓN DE LA LECHE

Todo lo que es válido para la lactancia de un solo bebé, es válido para la lactancia de gemelos. Es decir a más estímulo más leche y con dos bebés el estímulo está garantizado. Alguna madre de trillizos ha llegado a producir hasta más de 3 litros de leche al día.

EN EL PRINCIPIO

Quizás tus hijos lleguen al mundo antes de tiempo. Por eso, conviene que te hagas a la idea de que tal vez no lleguéis a casa tan pronto como esperáis. A veces uno o los dos bebés se quedan en el hospital. En este caso, tu leche sigue siendo lo mejor que le puedes dar. Habla en el hospital para que te permitan llevarles tu leche extraída para que se la den y pedir que te dejen ponerlos al pecho tan pronto como sea posible.

En cualquier caso, no te preocupes. Con una buena información y apoyo podrás remontar tu lactancia, aunque el principio no haya sido muy alentador.

Cuando los bebés no necesitan cuidados especiales, puedes comenzar la lactancia inmediatamente. Recuerda. Cuanto más mamen tus hijos, antes subirá la leche y la plétora será menos molesta. Mientras sube la leche en tu pecho está disponible el calostro.

¿JUNTOS O POR SEPARADO?

En los primeros días tal vez te sea más fácil alimentarlos por separado. Mientras vas cogiendo práctica, se pueden también observar si alguno de los bebés no se engancha correctamente.

Puedes hacer que cada bebé mame de ambos pechos cada vez, alternándolos en la siguiente toma o que cada bebé tenga su pecho. Esta última opción permite que cada bebé regule su producción de leche en su pecho, además no tienes que recordar de qué pecho mamó cada gemelo la última vez, ni andar cambiándolos durante la toma. La cantidad de leche de cada pecho se regulará con su succión.

POSICIONES

Para alimentarlos simultáneamente necesitarás cojines o almohadas para acomodarlos y ponerlos a la altura del pecho. Recuerda mantener la espalda bien apoyada.

 <p>En forma de cruz. Sería la posición habitual de un solo bebé, pero un bebé a cada lado.</p>	 <p>En paralelo, con los dos bebés paralelos ambos mamando en la misma dirección pero cada uno de un pecho.</p>	 <p>Boca arriba con los dos bebés encima de ti.</p>
 <p>Como un balón de rugby con un bebé a cada lado.</p>	 <p>Esta última posición es como la de la mamá del título.</p>	

Bibliografía:

- Lawrence, R.A. La lactancia materna. Mosby/Doyma Libros, S.A. Madrid 1996
- Royal College of Midwives.Lactancia materna. Manual para profesionales. ACPAM.Barcelona 1994
- Aguayo, J. La lactancia materna. Universidad de Sevilla.Sevilla, 2001

Imágenes procedentes de las webs Amamantação-Online y grupo ORIGEM. Gracias

Gemelos (FAQ on Twins)

En esta, como en todas nuestras "FAQ"s (preguntas comunes) la información se presenta de parte de Líderes de La Liga de La Leche sobre temas de interés para los padres de niños amamantados. Se presentan varios puntos de vista. No toda la información será pertinente a su familia. Esta información es de naturaleza general y no tiene como propósito ser consejo médico ni de ninguna otra índole.

Si tiene usted un problema de lactancia serio, hable directamente con una [Líder de la Liga de La Leche](#). Por favor consulte con su doctor para cualquier problema médico ya que Líderes de La Liga de La Leche no practican medicina.

Información que proviene de diferentes Líderes se encuentra separada por una línea horizontal.

Hola, yo estoy por tener gemelas y no se como tengo que amamantar a las dos. Existe alguna técnica? tengo que amamantar a las dos a la vez o primero a una y después a la otra? Por favor les pido me manden la mayor cantidad de información sobre gemelas, todo lo que me pueda ayudar. Muchas gracias.

Estimada Amiga,

Me alegro mucho que nos hayas escrito.

Felicitaciones por tu embarazo de gemelas. A mi siempre me hubiera gustado tener gemelos, pero era muy difícil, ya que en mi familia no hay historia de gemelos.

Parece que tus hijas están por nacer. Espero que todo salga muy bien y que tus bebitas estén pronto entre tus brazos.

Lo que tú quisieras saber es alguna técnica para cuando tus bebés tengan hambre juntas, verdad? Fíjate que hay dos posiciones que puedes colocarlas si quieres amamantarlas a la vez. Una es de frente con las piernas de las dos cruzadas como haciendo una X. La otra es, poniendo dos almohadas al lado y poniendo a las bebés con sus piernas para atrás. Nosotras en Guatemala le llamamos la posición de sandía, como se carga una sandía, solo que en este caso, son dos sandías, verdad?

También es importante que tomes en cuenta que las bebés deben estar de frente a ti, tratando que sus pechos estén frente a tu pecho o pegados a tu cuerpo. Las bebés no deben estar con sus pechos viendo para arriba. De esta forma evitamos que se lastimen tus pezones y nos aseguramos que ellas estén tomando suficiente leche.

Parece ser que no tienes ninguna duda de la producción de leche, verdad? Me alegro que sepas que tú eres capaz de producir leche para ambos bebés. La producción de leche depende de la estimulación que haya en el pezón de la mamá, y como en este caso habrá doble estimulación, habrá doble producción.

Tu sabías que hay grupos de LLL en todo el mundo. Muchas veces al asistir a un grupo de madres puedes llegar a conocer a otra madre que haya amamantado gemelos. También te recomiendo que leas un buen libro sobre lactancia tal como "El Arte Femenino de Amamantar". Muchas de las técnicas básicas son las mismas para uno que para dos niños.

Espero que todo salga bien y cualquier otra pregunta que tengas, con mucho gusto yo puedo ayudarte.

Te felicito por tus mellizos y por comenzar temprano a buscar información sobre el tema, ya que se ha encontrado que las madres que se enteran temprano de que van a tener mellizos tienen un tiempo más fácil entendiéndose con los bebés.

Algo muy importante ahora es la nutrición. Comer comidas con alto valor nutricional. Debido a que hay más riesgo de parto prematuro, una dieta saludable es especialmente importante para tener un mejor comienzo.

Elegir un doctor con experiencia en partos vaginales de mellizos es algo que es bueno investigar ahora, ya que muchos médicos tienden a planificar una cesárea automáticamente. Discute el tipo de parto que te gustaría con los médicos hasta encontrar uno que se acomode a ti.

Luego de encontrar un médico actualizado para ti, otra tarea es encontrar un pediatra actualizado en lactancia. Algunas preguntas que puedes hacerle son:

- Cuales son sus sentimientos acerca de la lactancia en general, y acerca de amamantar gemelos?
- Cree usted que los gemelos se pueden amamantar exclusivamente por los primeros meses?
- Si uno o ambos bebés requieren un cuidado especial, podría yo sacarme la leche y que se la den al (a los) bebé(s)?
- Me animaría usted a que yo pase algún tiempo con ellos mientras estén en cuidados especiales?

Muchas veces un neonatólogo está presente para el parto, una buena idea es saber los procedimientos de rutina de él y que lo conozcas.

Toma las clases prenatales (si están disponibles) lo más pronto que puedas en caso de que luego necesites estar descansando en cama.

Es crucial que consigas ayuda para la casa. Buscar una persona que te apoye en tus decisiones y no una que esté criticando. Poner en claro que necesitas ayuda con la casa, no con los bebés, así que tu le puedas dar todas tus atenciones a ellos.

Aprende como se extrae la leche, ya que los riesgos de pasar algunos días separada del bebé son mayores que cuando se tiene un solo hijo. Una buena opción es tener disponible una bomba extractora eléctrica doble.

Cuando lleguen los bebés:

- Aliméntalos simultáneamente para ahorrar tiempo. Esto trabaja durante las primeras semanas. Luego puede ser que tengas que alimentarlos separadamente para llenar sus necesidades de hambre individuales.
- Usa varias almohadas. Varias compañías tienen una almohada especial para gemelos, o puedes hacer una.
- Alimenta a los bebés de cada lado. Esto balancea sus necesidades individuales y aumenta la necesidad de los bebés de ejercicio visual.
- Come meriendas nutritivas frecuentemente (queso, galletas, vegetales, yogurt, frutas). Esta es tu oportunidad de darte el lujo de comer mucho sin engordar.
- Insiste en ayuda para la casa.
- La creencia tuya de si puedes tener suficiente leche para nutrir tus bebés es el factor más importante para mantener la lactancia.
- Mientras más amamantes, más leche tendrás. Si te separan de uno o de los dos bebés, te recomiendo extraer tu leche manual o con extractor al menos 5 veces por día por un total de 100 minutos o más. Aprende como almacenar tu leche.
- Si ambos bebés nacen saludables, habla con tu pediatra para que tu puedas dar de mamar a ellos cada vez que sea necesario. Lo ideal sería estar compartiendo la misma habitación.

- Si se hace necesario que ellos reciban suplementos, puede ser bueno que aprendas como se alimentan con tazas, cucharas, goteros, jeringuilla, con los dedos, etc. En vez de biberones, ya que estos pueden interferir con la lactancia debido a que muchas veces causan confusión al mamar.
- Aprende diferentes posiciones para amamantar, especialmente la de amamantar acostada, puede ser un poco difícil los primeros días, pero vale la pena tratar.
- Bebe líquidos cada vez que tengas sed, come comidas nutritivas, y duerme cuando los bebés duermen.
- Limita las visitas en las primeras semanas. Resuelve una buena ayuda para la casa durante varios meses, acepta ayuda de familiares y amigos (te traigan comida cuando te visiten, cambiar a los bebés, que te den un masaje en la espalda o en los pies mientras amamantas, que te vigilen los bebés mientras tomas una caminata de 15 minutos o una buena ducha, que te escuchen, que te comprendan algo, etc), y asigna prioridades junto con tu esposo. Las necesidades de las personas primero, especialmente la de los bebés. Después viene comida y ropa.
- Informa a las visitas antes de que lleguen que estás amamantando.
- Arregla áreas para cambiar a los bebés en diferentes partes de la casa.
- No los bañes todos los días, solo asegúrate que el área de pañal y sus caritas sean limpiadas diariamente.
- Muchas madres de gemelos son criticadas por los familiares que no comparten el entusiasmo de la madre por la lactancia. Pueden presionarte a usar fórmulas o comidas antes de tiempo o a destetar antes de que ustedes estén listos. Algunas veces, preguntas como "estás segura de que tienes suficiente leche?" o "No es esto muy difícil para ti?" son suficientes para bajar la confianza de la madre.
- Detecta personas amigas de la lactancia para cuando la duda te llegue.

Antes que nada MUCHAS FELICIDADES por tu embarazo de gemelos. Me imagino que debes estar muy emocionada por la aventura tan padre que ser tener dos bebitos al mismo tiempo.

Lo más importante para la lactancia es tu deseo de amamantar a tus bebés y tu cuerpo ya se está preparando para alimentar a dos. Lo más recomendable es iniciar la lactancia lo más pronto posible después del parto. Cuando la madre espera dos o más bebés, a veces se requiere darlos a luz mediante cesárea. En ese caso, tal vez pasen algunas horas antes de que puedas iniciar la lactancia, sin embargo en cuanto te sientas mejor lo puedes hacer. A veces también algunos bebés múltiples nacen antes de tiempo, debido a que son dos ocupando el espacio. En este caso, si no puedes tener contacto muy pronto con tus bebés, puedes iniciar la lactancia extrayendo tu leche. Desde el momento en que nazcan tus bebés, en tu cuerpo se iniciará la secreción de leche (para dos) y lo importante de la extracción es que la leche empiece a fluir y así poco a poco se va estableciendo la lactancia. Para la extracción de leche, puedes optar por hacerlo manualmente o con una bomba de extracción apropiada.

Las líderes de la Liga de la Leche te pueden ayudar muchísimo con todas tus dudas que tengas. Te animo a que busques un grupo cerca de ti y que asistas antes de que nazcan tus hijos. Puedes encontrar un grupo cerca de ti por medio de [estas páginas de web](#).

Espero que esta información te sea útil, creo que te puede ayudar mucho ponerte en contacto con mis compañeras y FELICIDADES de nuevo!!