



La Liga de La Leche de Euskadi
Euskadiko Esnearen Liga

IDEAS PARA AMAMANTAR A GEMELOS

Enterarte de que estás embarazada de gemelos puede ser una gran sorpresa. De pronto, muchas de tus expectativas, planes y decisiones cambian por completo. Sin embargo, la decisión de dar el pecho no tiene porqué cambiar. La leche materna es especialmente importante para los gemelos, ya que es habitual que sean más pequeños al nacer y, por lo tanto, necesitan beneficiarse de todas las ventajas que ofrece la leche materna para su salud. Además, darles el pecho puede ayudarte a establecer un vínculo especial y necesario con ambos bebés. Muchas madres han amamantado a sus gemelos, y tú también puedes disfrutar alimentando a tus hijos de este modo tan especial.

Hacer planes con antelación

Acudir a las reuniones de La Liga de La Leche tan pronto como sea posible durante tu embarazo te ayudará a aprender sobre la lactancia materna. Los libros como EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR pueden ser de gran ayuda, así como los libros dirigidos específicamente a madres de múltiples.



Un buen comienzo

- La mejor manera de comenzar la lactancia con buen pie es dar el pecho cuanto antes y con frecuencia. De todas maneras, si tienes que separarte de tus bebés debido a que tú o tus bebés tenéis algún problema de salud, eso no significa que tengas que renunciar a dar el pecho.
- Si necesitas extraerte leche porque uno o ambos bebés no pueden mamar, utiliza un sacaleches eléctrico doble de uso hospitalario cada dos o tres horas durante el día, y al menos una vez durante la noche.
- La producción de leche se regula por la cantidad de succión (directa o mediante sacaleches) que estimula los pechos. Ésa es la razón por la que las madres de gemelos siempre producen suficiente leche para dos bebés.

Coordinación de las tomas

- Una vez que la lactancia ya está establecida, para la mayoría de las madres de gemelos suele ser más fácil amamantar a los dos al mismo tiempo. Usa cojines para sostener a los bebés, de manera que tengas las manos libres para ayudar a cada bebé a prenderse del pecho correctamente.
- Algunas madres simplemente ofrecen el pecho más lleno al bebé que en ese momento parezca más hambriento.
- Puede ser una buena idea cambiar a los bebés de pecho en las tomas alternas, sobre todo si

uno de ellos mama con menos eficacia que el otro.

Amamantar de noche

Las tomas de la noche serán más fáciles si aprendes a dar el pecho mientras estás tumbada. Esta postura te permite amamantar a la vez a ambos bebés estando tumbada: échate boca arriba con un bebé tumbado a tu lado, con su cabeza en tu pecho y sus pies cerca de tu cuerpo. Tumba al segundo bebé cruzado sobre tu cuerpo, con la cabeza en tu pecho y los pies metidos debajo de las rodillas del otro bebé.

Se necesita un poco de tiempo para aprender a dar el pecho a los dos bebés tumbada. La lactancia se vuelve cada vez más fácil a medida que crecen los bebés. Mientras tanto, usa todos los cojines que necesites para poder recostarte en la cama y dar el pecho a los dos bebés al mismo tiempo. Ten agua y algo de comer a mano, además de alguna lectura ligera o cualquier otra cosa que te ayude a pasar el tiempo.

Busca apoyo

Es aconsejable pedir ayuda, ya que puede que necesites un tiempo hasta que dar el pecho se vuelva fácil, o hasta que los bebés aprendan a mamar eficazmente.

Cada vez será más fácil, a medida que pase el tiempo. Puedes llamar a una monitora de La Liga de La Leche que viva cerca de ti, ella te ofrecerá ayuda cualificada. También encontrarás apoyo y aliento de otras madres que dan el pecho en las reuniones del grupo local de La Liga de La Leche.

Cuidar a la madre

- Por encima de todo lo demás, una madre de gemelos necesita cuidarse a sí misma, comer equilibradamente y beber cada vez que tenga sed. Descansa todo lo que puedas y aprovecha para echar cabezaditas cuando tus bebés duerman.
- Acepta toda la ayuda que te ofrezcan con respecto a comidas, lavadoras e hijos mayores. No tengas expectativas de hacer nada más que lo absolutamente imprescindible mientras crías a tus bebés. Puede que tener una lista de tareas simples preparada te ayude a aceptar mejor la ayuda que te ofrezcan.

- No tengas miedo de pedir ayuda. Disfruta de este tiempo tan especial en el que cuidas y nutres a dos personitas al mismo tiempo.



Sentimientos ambiguos

Antes, durante y después del embarazo, algunas madres de gemelos tienen sentimientos encontrados sobre su "doble bendición". Desafortunadamente, a menudo se sienten aisladas de los demás porque tienen que guardar reposo, porque están agotadas, o porque los demás no entienden sus sentimientos negativos. Estos sentimientos son una reacción normal a una situación nueva que conlleva tanta responsabilidad. Hablar con otras madres de gemelos puede ser de gran ayuda.

Explica a tus amigos y familiares de qué manera se pueden involucrar para que te resulten de ayuda. Anímalos a que lean la información del reverso de esta página, para que te puedan ayudar y apoyar durante este periodo tan especial de tu vida.

Cómo ayudar a una madre de gemelos

Las madres de gemelos necesitan ayuda para poder sobrevivir el primer año. Esto suena muy dramático, pero es verdad. Los mayores retos a los que se enfrentan las madres de gemelos son: poder dormir lo suficiente, conseguir llevar la casa mínimamente, el aislamiento y el no encontrar salidas para los sentimientos negativos. El apoyo y la ayuda de su pareja, amigos y familiares son vitales para una madre de gemelos.

Muchas veces la gente quiere ayudar, pero no sabe cómo hacerlo. Puede ocurrir que en vez de ayudar, los amigos o familiares acaben empeorando las cosas. Ofrecemos una lista de

sugerencias para poder ayudar a una madre de gemelos.



Cosas que conviene tener en cuenta

- Si vas de visita, intenta que la madre se sienta relajada; no esperes que ella te atienda a ti.
- Lo que necesita son apoyo y ánimos; evita darle consejos cuando se queje o parezca cansada.
- Puede que la madre se sienta vulnerable. No mines su confianza haciéndole preguntas negativas como "¿Estás segura de que esos bebés no se quedan con hambre?" o "¿Y todavía no te duermen toda la noche?"
- Esfuérzate en "maternar a la madre" y ayúdala con las tareas domésticas, en vez de ofrecerte para cuidar de los bebés.
- Evita dar más trabajo o estresar más a la madre. Los ofrecimientos para llevarla a ella y a los bebés fuera se aceptarán mejor cuando ella se sienta preparada para dar ese paso. Una bolsa pequeña de ropa de bebé de la talla adecuada es mucho más fácil de organizar para una madre que una bolsa grande de ropa mezclada, sobretodo si te vuelves a llevar lo que no necesita.
- Una madre de gemelos necesita ayuda extra por lo menos durante el primer año; no desaparezcas a los tres meses.

Otras fuentes de consejos prácticos para madres de múltiples

- Matronas, médicos de cabecera, ambulatorios y consultas de pediatría.
- Servicios Sociales

Qué puedes hacer

- ¡Dile lo bien que lo está haciendo con sus bebés!
- Lleva comida cuando vayas de visita (opta por cosas preparadas o fáciles de preparar).
- Llévale agua o zumos.

- Prepárale la comida o la cena y sírvesela, o déjale algo de picar preparado.
- Hazle la compra.
- Limpia la cocina, friega los platos, pasa el aspirador, ordena la casa.
- Pon la lavadora, dobla la ropa y recógela.
- Dale un masaje de espalda o de pies mientras da el pecho.
- Cámbiales el pañal a los bebés.
- Cuida de los bebés mientras ella duerme.
- Hazte cargo de los niños mientras se da un paseo, un baño o una ducha.
- Si un bebé necesita mamar en mitad de la noche, cámbiale el pañal y llévaselo a la madre a la cama. Cuando el siguiente bebé se despierte, cámbialo por el otro.
- Llévale revistas, catálogos o DVDs.
- Ayúdala a encontrar a otra madre de gemelos con la que pueda hablar.
- Ofrécete para llevarla a una reunión de LLL (si ella se siente con fuerzas de ir).
- Escúchala si se siente asustada, cansada o abrumada.
- Abrázala si necesita llorar.
- Dile que la quieres.

Más información

http://www.llli.org/Lang/Espanol/NCVol14_4a_01.html

<http://www.llli.org/Lang/Espanol/faqgemelos.html>

EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, segunda edición. LLLI, 2001.

*Adaptado de la hoja informativa de La Liga de La Leche Internacional no 4712, por Karen Butler, Sue Upstone y otras madres de LLLGB.
Traducción: Lide Azkue. Revisión Adelina García*

