

POSICIONES

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



En forma de cruz. Sería la posición habitual de un solo bebé, pero un bebé a cada lado.



En paralelo, con los dos bebés paralelos ambos mamando en la misma dirección pero cada uno de un pecho.



Boca arriba con los dos bebés encima de ti.



Como un balón de rugby con un bebé a cada lado. Esta posición es como la de la mamá de la portada del folleto.

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

LACTANCIA DE GEMELOS



Información y apoyo a la Lactancia Materna

Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal:

Poeta Pablo Neruda, 9, 1ªA

50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)

LA PRODUCCIÓN DE LA LECHE

¡ 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.

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 kg 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.