



**LACTANCIA MATERNA
CON BEBÉS MÚLTIPLES**



Rambla de Guipuzcoa, 62, 2º 1º
08020 Barcelona
Telf.: 616 466 844

alba@grups lactancia.org
www.albalactanciamaterna.org

LACTANCIA MATERNA CON BEBÉS MÚLTIPLES

¡ SON DOS..... O MAS !

Desde el momento en que nos enteramos de que estamos embarazadas, muchas mujeres empezamos a hacer planes y a pensar sobre cómo nos va a cambiar la vida. Si resulta que nos confirman que son gemelos, o trillizos, o..... se nos puede venir el mundo encima.

Tal vez sólo habíamos planteado tener un hijo o quizás ya tenemos otro hijo o más. Es posible que aparezcan sentimientos contradictorios, la alegría de un embarazo se transforma en la preocupación de atender a dos o más bebés. Todo lo que se había previsto hasta ahora hay que multiplicarlo, se necesitará más espacio, más enseres, hay que buscar más nombres...

En fin, un malabarismo complicado que, a pesar del gran esfuerzo que supone, también puede terminar siendo una gran fuente de satisfacciones, múltiples satisfacciones.

Es ésta una realidad que va en aumento. Los partos múltiples han experimentado un incremento continuado a lo largo de los últimos años y la tendencia no parece dar signos de remitir. Factores como el aumento de la edad gestacional de las madres y las técnicas de fecundación asistida están contribuyendo a ello.

Por otra parte, aproximadamente la mitad de los bebés múltiples nacen prematuros o con bajo peso y pueden requerir ingreso hospitalario durante algunas semanas.

Además, la mayoría de estos partos se producen actualmente mediante cesárea con las consiguientes molestias para la madre derivadas de haber sido sometida a una intervención quirúrgica, sumada al esfuerzo del embarazo.

Todos éstos factores pueden afectar a la decisión de amamantar.

A TENER EN CUENTA

- Todo lo que es válido para la lactancia de un solo bebé, es válido para la lactancia de múltiples. Es decir, a más estímulo más leche y con varios bebés succionando correctamente el estímulo está garantizado. Toda madre capaz de producir leche suficiente para un bebé puede producir leche para múltiples bebés.
- Amamantar pronto y a menudo después del parto es la mejor manera de asegurar un buen comienzo de la lactancia y para ello va a ser imprescindible no solamente nuestro compromiso y nuestra motivación como madres, si no un gran apoyo de los familiares y los profesionales de la salud de nuestro entorno.
- Aunque la lactancia de bebés múltiples requiere de una mayor organización y supone un cambio para la familia, también puede representar, a la larga, ahorro de tiempo, gasto, Es claramente una inversión de futuro.
- Los beneficios para la salud que el amamantamiento proporciona a toda madre y a todo niño existen también en el caso de múltiples. Si además los bebés son también prematuros, la leche materna es el alimento que mejor va a tolerar su sistema digestivo todavía inmaduro.

RECOMENDACIONES PARA EL EMBARAZO

- Intenta estar muy segura de lo que quieres hacer. Infórmate, habla con otras mujeres que hayan vivido experiencias similares, conoce sus recursos para organizarse, busca información fiable sobre los beneficios de la leche materna, tanto en múltiples como en prematuros y, especialmente, sobre las claves para amamantar con éxito.
- Acude a reuniones de Grupos de Apoyo a la Lactancia, observa a otras madres que estén lactando y aprende todo lo que haya que saber sobre la posición correcta del bebé al pecho y la técnica básica de la lactancia. Recuerda que amamantar tiene una parte de instinto pero sobre todo se trata de un comportamiento socialmente aprendido. Viendo amamantar a otras madres aprenderás a amamantar a tus hijos.

- ✓ Consigue el apoyo de tu pareja y del resto de la familia. Esto siempre es válido para bebés individuales e imprescindible en caso de múltiples. Criar a uno o varios hijos a la vez es un esfuerzo, a más hijos, mayor esfuerzo.
- ✓ Estate preparada para que todo el mundo te bombardee con sus opiniones sobre el tema. Ensayla la sonrisa con que les contestarás y sigue adelante con lo que hayas decidido.
- ✓ Cuando te digan que no vas a tener leche para todos, o que tu leche no va a ser lo suficientemente buena, o que el esfuerzo no merece la pena, recuerda que:
 - ✓ Existe una amplia evidencia científica que demuestra que todas las madres producen la mejor leche para sus hijos y que las mujeres pueden lactar no sólo un bebé sino a varios. Para ello únicamente necesitan entender un concepto: mientras más veces y mejor mamen tus hijos, más leche tendrán.
 - ✓ Nadie salvo uno mismo puede conocer el valor de una decisión tomada libremente y juzgar si el esfuerzo de hacerla realidad le compensa.

✓ RECOMENDACIONES SI ESTÁN EN INCUBADORA

- ✓ Siempre que sea posible mejor amamantarlos directamente en el hospital, para ello será necesario la colaboración de los profesionales de la salud. Por suerte cada vez más hospitales practican una política de puertas abiertas a los padres en las unidades neonatales y disponen de protocolos que facilitan la lactancia y el contacto madre e hijo.
- ✓ Si te es posible practica el Método Madre Canguro (MMC) durante la estancia hospitalaria ya que está demostrado que favorece la maduración de los bebés y su ganancia de peso, facilita y prolonga la lactancia materna y disminuye el número de días de ingreso.

Ver Dossier sobre Método Madre Canguro en la sección de Descargas

- ✓ 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.

- En el caso de que se tenga que recurrir a la lactancia diferida, la madre puede extraerse leche para que posteriormente su hijo pueda ser alimentado con ella bien por sonda o preferiblemente por algún medio que no interfiera con el aprendizaje por parte del bebé de la correcta succión del pecho. Para ello:
- Empieza a sacarte leche lo antes posible: Cuanto antes empieces y cuantas más veces te saques, antes se establecerá la producción.
- Intenta sacarte siempre un poco más que la vez anterior: el cuerpo recibe el mensaje de que necesitas más y produce más.
- Sácate sobre todo por la noche, aunque estés muy cansada: cuanto más te sacas por la noche, más produces durante el día.
- Busca un buen extractor de leche, cuanto mejor imiten el ritmo de succión de un bebé, más leche se producirá.
- La estimulación frecuente de sacaleches, aunque sea por cortos periodos de tiempo, es más eficaz que estimular mucho rato pocas veces al día.

Una recomendación general podría ser estimular cada dos horas durante el día, durante unos 20 minutos, primero 5 minutos de cada pecho y luego repetir 5 minutos más. Durante la noche, estimular cada 3 horas, por ejemplo a las 12 -3 - 6 h.

- Un bebé succiona a un ritmo de 40-60 veces por minuto, y el extractor tiene que oscilar entre estos ciclos. Los automáticos de los hospitales y los que puedes alquilar se encuentran en los 50 ciclos aproximadamente. Un extractor no automático tiene entre 6 y 8 ciclos por minuto, y pueden crear mas dolor y sacar menos leche.

Ver Dossier sobre Extracción de Leche en la sección de Descargas

- Las circunstancias marcarán el mejor modo de organizarse en cada caso:
- En algunos hospitales la madre permanece ingresada hasta que sus hijos son dados de alta lo que facilita la lactancia directa y la extracción de leche si es necesaria.

- ✎ En otros, la madre es dada de alta y debe extraerse leche en casa y hacerla llegar luego al hospital bien personalmente o a través de otra persona.
- ✎ Es posible que un hijo sea dado de alta antes que los demás con lo que habrá que buscar fórmulas para compaginar el cuidado de unos y otros.
- ✎ Es frecuente, especialmente si además de múltiples son prematuros, que al principio uno o varios de los bebés tengan dificultades para fijar el pecho y succionar con eficacia. Ir combinando la lactancia diferida con la directa hasta que los bebés sean lo suficientemente maduros para alimentarse por si mismos es una buena solución.

✎ RECOMENDACIONES PARA LOS PRIMEROS DÍAS EN CASA

- ✎ No pretendas hacerlo todo: Conseguir alimentar a tus peques y tenerlos atendidos, ya es mucho, especialmente si encima hay más hijos. Las labores de la casa, atender a las visitas, ..., ya es demasiado y para ello hace falta una buena dosis de organización:
- ✎ Toda la ayuda de la pareja y del resto de la familia vendrá muy bien para que cocinen, planchen, limpien, bañen niños, etc... es la oportunidad perfecta de que echen una mano.
- ✎ Las visitas son un tema complicado. ¿Cómo decir a los amigos y familiares que tantas ganas tienen de conocer a los bebés 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 suficiente y se puede, una persona que venga a hacer las labores domésticas será de gran ayuda también.
- ✎ El alta hospitalaria no siempre es el fin de la lactancia diferida y es posible que haya que recurrir a ella durante algún tiempo más, dependerá de la habilidad de los bebés para alimentarse por si mismos. Con información y apoyo reconducir la situación hacia una lactancia directa y satisfactoria de todos los bebés es solo cuestión de tiempo.

- ✎ Es frecuente que un bebé mame mejor que otro. En estos casos el bebé más hábil puede contribuir a mejorar la estimulación del pecho y la producción de leche mientras sus hermanos, que posiblemente todavía necesiten total o parcialmente lactancia diferida, acaban de madurar.
- ✎ Si uno de los bebés es capaz de mamar pero succiona débilmente, se puede recurrir a un relactador para ahorrar tiempo. Se trata de un recipiente donde se pone la leche extraída y que conecta con el pezón a través de un tubo. El bebé succiona y estimula el pecho de su madre al tiempo que se alimenta también de la leche del relactador.
- ✎ Para administrar la leche extraída se puede usar, además del relactador, un vaso, un paladai, una cucharilla, ..., pero posiblemente lo más práctico será utilizar la técnica dedo-jeringa.

Ver Dossier sobre Como Administrar Suplementos en la sección de Descargas

- ✎ En cuanto sea posible es importante acudir a un Grupo de Apoyo y verificar la marcha de la lactancia de todos los bebés, especialmente la posición y la succión. Las asesoras de lactancia pueden ayudar a evaluar cada caso y si es necesario sugerir estrategias adaptadas a las necesidades y preferencias de cada familia.
- ✎ Muchos bebés múltiples reciben también suplementos de fórmula. La mayoría de las veces estos suplementos son innecesarios, especialmente si los bebés son capaces de mamar por sí mismos con eficacia, y con el tiempo pueden ser causa de problemas como la disminución de la producción de leche o interferencia con la succión. Para eliminarlos se puede:
 - ✎ Disminuir paulatinamente la cantidad de fórmula que se le da a los bebés en cada toma.
 - ✎ Disminuir paulatinamente las tomas suplementadas
 - ✎ Aumentar las tomas de lactancia directa para estimular el aumento de la producción de leche.
 - ✎ Algunas madres, como paso previo a la eliminación paulatina de los suplementos, pasan a darlos con un relactador.

- ▶ Otras prefieren pasar de los suplementos con fórmulas a suplementar con leche materna extraída como paso previo a la lactancia directa exclusiva.

Ver Dossier sobre como Relactar (pasar de lactancia materna suplementada con fórmula a lactancia materna exclusiva) en la sección de Descargas

- ▶ Los bebés múltiples pueden ser amamantados de forma alterna o simultánea en función de las circunstancias, las características de los bebés o las preferencias de la madre. No hay fórmulas rígidas pero es importante conocer las distintas posturas y posiciones para poder elegir la que mejor se adapte a cada momento.

Ver Dossier sobre Posturas y Posiciones para Amamantar en la sección de Descargas

▶ PREGUNTAS FRECUENTES

▶ ¿Se puede amamantar tras una cesárea?

Por supuesto. Tan sólo debes poner a los niños al pecho en cuanto tu puedas y si los bebés están en incubadora puedes utilizar el sacaleches.

▶ ¿Mis bebés prematuros tendrán bastante con mi leche extraída?

La leche de las madres de bebés prematuros tiene una composición especial adaptada a sus necesidades específicas. Si empiezas a estimularte, pronto conseguirás extraer calostro y leche suficiente para todos tus hijos. Además los bebés prematuros tienen el sistema digestivo e inmunitario todavía inmaduro por lo que la especial composición de la leche materna y su alto contenido en defensas les ayudará a prevenir enfermedades.

▶ ¿Qué pasa si sólo me puedo sacar unas gotas con el sacaleches?

No todas las madres tienen la misma facilidad para conseguir una buena producción con el sacaleches. Empezar a sacarse leche lo antes posible y realizar extracciones cortas y frecuentes tanto de día como de noche es de mucha ayuda. Si aún así hay dificultades,

prueba a cambiar de sacaleches. Los más eficaces son los que mejor imitan la succión del bebé, éstos suelen ser grandes y costosos pero pueden alquilarse.

¿Cómo sé que tengo leche suficiente?

Si la estimulación es frecuente y correcta toda madre es capaz de producir tanta leche como necesite. Para valorar si los bebés comen suficiente habrá que fijarse en que las tomas no sean dolorosas, el estado general de los bebés sea sano (saben fijar la mirada, tienen buen tono muscular y buen color de piel), no duermen en exceso, orinan bastante y la ganancia de peso es suficiente.

¿Se debe amamantar a la vez?

Se trata de una opción no de una obligación, tu verás si te resulta más cómodo así o amamantarlos por separado. Probablemente, en función de las circunstancias y las características de cada bebé, preferirás hacerlo de una manera o de otra.

¿Qué hago cuando vuelva al trabajo?

Esta legislado un permiso de lactancia de una hora diaria hasta que el niño cumpla nueve meses. Esta hora se puede dividir en fracciones. Además existen sentencias favorables a considerar que esta hora es por cada hijo. A más hijos, más horas. Puedes usar este tiempo para amamantarlos o bien para sacarte la leche y dejarla almacenada en el frigorífico para que se la den a los bebés.

Ver Dossier sobre Lactancia y Trabajo en la sección de Descargas

¿Amamantar a mis bebés durante varios meses no perjudicará mi salud?

Al contrario. El tópico de que la lactancia perjudica la salud de la madre es tan solo un mito cultural. Amamantar previene, entre otras enfermedades, el cáncer de mama y ovario,

la anemia y la osteoporosis. Además cuanto más tiempo se amamanta mayor es la protección.

¿Hasta cuando se pueden amamantar a varios bebés a la vez?

Lo mismo que con los bebés individuales la lactancia con múltiples puede durar tanto tiempo como la madre o sus hijos deseen. A modo de orientación, tanto OMS como UNICEF recomienda 6 meses de lactancia materna exclusiva. A partir de esta edad se pueden ir introduciendo otros alimentos complementarios adecuados manteniendo la lactancia materna durante un mínimo de 2 años.

EXPERIENCIAS DE ALGUNAS MADRES

Carmen: *“Tenía muchas ganas de poder llevarme mis hijos gemelos a casa para poder amamantar a los dos a la vez. A pesar de que, mientras estuvieron en la incubadora, en el hospital les dieron chupetes y biberones, tuve la suerte de que ya en casa ninguno de ellos tuvo ningún problema para agarrar correctamente el pecho. Fueron momentos muy felices.”*

Rosa: *“Mis hijos nacieron mediante cesárea programada y no precisaron de incubadora. Les di de mamar desde el principio y cogieron el pecho muy bien. Ponerme a los dos a la vez al pecho me resultaba difícil por lo que primero daba a uno y después al otro. Eran momentos muy íntimos y agradables.”*

Pilar: *“Cuando descubrí que mis hijas podían mamar juntas sobre unos grandes cojines las tomas se hicieron más rápidas y cómodas. Ponía a cada niña en un pecho y ya no las cambiaba durante la toma. En la toma siguiente las intercambiaba de pecho. Hasta el sexto mes les di lactancia materna exclusiva. A partir de allí fui introduciendo paulatinamente las papillas. Aunque al principio mucha gente no entendía porque insistía en amamantar exclusivamente a mis hijas, ahora me felicitan.”*

Lourdes: *“Al ser tres, prematuros y en incubadora me ofrecieron en seguida una pastillita para no tener leche..... como si ésas no fueran, precisamente, las principales razones para intentarlo. Encontré un gran aliado en el sacaleches y gracias a la ayuda de mi marido y*

una buena organización conseguí una lactancia materna para los tres hasta los 9 meses. Cuando volví al trabajo me planteé dejarlo pero de nuevo pensé que precisamente si ellos empezaban la guardería también se beneficiarían de la lactancia materna. Reconozco que fue muy duro, pero mereció la pena.”

Maria: *“En el hospital me animaron a sacarme leche para mis hijos que estaban en la incubadora. Cuando miraba la sonda que les llevaba el alimento hasta su estómago (pues aún no sabían chupar, no tenían instinto de succión) y veía pasar el líquido blanco que hacía un momento estaba dentro de mí, sentía algo muy especial, mezcla de pena y orgullo, y ganas de sentirlos en mi pecho, mamando como los demás niños.”*

Bibliografía:

1. *La lactancia materna*. Lawrence, R.A. Mosby / Doyma Libros, S.A. Madrid 1996
2. *Lactancia materna. Manual para profesionales*. Royal College of Midwives. ACPAM. Barcelona 1994
3. *La lactancia materna*. Aguayo, J. Universidad de Sevilla. Sevilla, 2001
4. *Manual práctica de lactancia materna*. ACPAM. Barcelona, 2004
5. *MULTILACTA*, Programa de Apoyo a la Lactancia Materna de AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).