

Amamantar a gemelos

¿Tendré suficiente leche para amamantar a gemelos?

Muchas madres primerizas se preocupan sobre si van a tener suficiente leche pero, de hecho, hay muy pocas mujeres que no tienen leche suficiente para su bebé. La producción de leche funciona según el principio de oferta y demanda. El amamantar le pide al cuerpo de la madre que produzca más leche en respuesta a las necesidades del bebé (o bebés). Con dos bebés, más leche se extrae de los pechos y por lo tanto se produce más. La mejor manera de asegurarse de que se establezca una buena producción de leche es que la madre alimente a sus bebés a menudo en las primeras semanas y pedirle a una persona entendida en lactancia que compruebe si los bebés están bien agarrados al pecho y amamantando de forma correcta.

Durante los primeros meses, los bebés pasan por períodos de brotes de crecimiento. Algunas madres interpretan tomas más frecuentes como un signo de falta de leche, pero si permiten que los bebés amamenten más a menudo durante un día o dos, el suministro de leche materna aumentará con rapidez. A las madres que esperan gemelos no siempre se les anima a considerar la lactancia materna, pero los gemelos e, incluso, los trillizos pueden ser amamantados de forma exclusiva.

"Descubrí que estaba esperando gemelos en una ecografía durante el embarazo. Pregunté si podía amamantar y me dijeron que también tendría que darles biberones. Esto me decepcionó porque realmente me había gustado amamantar mis otros dos hijos. Los gemelos nacieron a las 36 semanas de gestación (aunque casi los tuve antes). Nunca han tomado biberones y me alegro de haber averiguado de antemano que es posible amamantar a gemelos".

¿Cómo puedo amamantar a dos o más bebés?

La confianza y la convicción de que se puede hacer son dos de los factores más importantes en hacer que el amamantar a gemelos sea un éxito. Es buena idea asistir a un grupo de apoyo o clases de lactancia materna para aumentar tu confianza y averiguar dónde conseguir apoyo a nivel local. De esta forma, si tienes alguna pregunta después de que nazcan los bebés sabrás a dónde dirigirte. Tal vez tu visitador de salud, matrona o asesora de lactancia te puede poner en contacto con alguien que ha amamantado a gemelos.

"Los gemelos fueron nuestros primeros hijos y pensé que me gustaría tratar de amamantar. Leí un poco y una amiga me invitó a verla amamantar. La mayoría de las madres que conocí en el club de gemelos no lo habían intentado, pero me decidí a darle una oportunidad. Nuestros bebés nacieron a las 37 semanas de parto natural y el personal del hospital fueron alentadores. Ojalá hubiese sabido un poco más acerca de los brotes de crecimiento, y cómo dejar que los bebés aumentaran mi producción de leche en estos momentos mediante tomas más frecuentes".

Los gemelos pueden ser amamantados por separado o juntos. Muchas mamás acaban haciendo las dos cosas en diferentes situaciones y cuando los gemelos se encuentran en diferentes etapas de desarrollo. Alimentar a los bebés juntos puede ser una buena manera de establecer un abundante suministro de leche de forma rápida y puede ahorrar tiempo. La posición de rugby puede ser útil para uno o los dos bebés, a la vez que (o en lugar de) la posición del bebé estirado más tradicional. Mientras la mamá y cada bebé aún están aprendiendo a amamantar, puede ser más fácil que la madre pase algún tiempo amamantando a cada uno por separado.

"No tengas miedo de pedir ayuda para colocar al segundo gemelo en los primeros días para poder intentar amamantar a los dos bebés juntos".

Cojines de lactancia especialmente diseñados para mellizos son útiles cuando la madre amamanta a dos bebés a la vez (incluso sin usar las manos). Sin embargo, algunas madres prefieren usar almohadas o cojines ordinarios. Si tienes a alguien que te ayude en los primeros días, te pueden ayudar a colocar al segundo bebé después de que el primero ha comenzado a amamantar. A medida de que los bebés crezcan y desarrollen el control de su cabeza, será más fácil darles el pecho juntos sin la ayuda de una almohada o un par de extra manos. Más tarde aún, los niños serán capaces de posicionarse por sí solos.

Muchas madres encuentran que, en las primeras semanas, el que cada bebé tenga su propio pecho ayuda a establecer su propia producción de leche. Puede haber excepciones a esto en función del tamaño relativo y el crecimiento de los bebés. Más adelante, algunas madres prefieren variar las posiciones de cada bebé y no siempre ofrecen el mismo pecho al mismo bebé.

"Después de un par de semanas, aprendí a amamantar acostada lo cual hizo las cosas mucho más fácil durante la noche. Cuando los bebés crecieron me las arreglé para encontrar una manera de amamantar acostada a los dos a la vez, pero no se puede hacer fácilmente con recién nacidos. Puedes llegar a ser muy creativa sobre el uso de diferentes posiciones y hacer cosas como contestar el teléfono mientras amamantas".

"Nuestras niñas tienen ahora 17 meses de edad y todavía estoy disfrutando de la lactancia materna con ellas. Ahora que son un poco mayores, tiendo a amamantarles por separado, pero que solía hacer una mezcla tomas por separado y juntas".

¿Qué ocurre si nacen antes de tiempo?

Los gemelos son más propensos a nacer prematuramente que los bebés únicos. Si los bebés nacen antes de tiempo, la leche que su madre produce será diferente que la leche a término y tiene ventajas específicas para los bebés prematuros. La leche materna reduce las posibilidades de los bebés adquieran infecciones, algunas de las cuales puede ser particularmente graves en un bebé prematuro (como por ejemplo, la enterocolitis necrosante). Si los gemelos son muy prematuros, pueden necesitar ser alimentados por sonda o un vaso especial hasta que sean capaces de amamantar. La extracción de leche materna para bebés prematuros puede ayudar a que la madre sienta que está aportando una valiosa contribución al bienestar de sus hijos, sobre todo si el personal del hospital se encarga de otros aspectos de su cuidado.

"Nuestros gemelos nacieron a las 29 semanas de gestación y estuvieron ingresados en la Unidad de Neonatos. Yo conocía algunas de las ventajas de la leche materna, pero cuando me enteré de que mi leche les protegería de la ECN (enterocolitis necrosante - una infección intestinal muy grave que a menudo es mortal en los bebés prematuros) fue suficiente para animarme a empezar a extraer mi leche para que pudieran dársela a través de una sonda. Un bebé comenzó a amamantar en las 34-35 semanas, mientras que el otro tardó un par de semanas más para llegar a dominarlo".

¿No voy a estar demasiado cansada para dar el pecho?

El cansancio es a veces la razón que las madres dan para no amamantar a más de un bebé, pero no hay evidencia de que la lactancia materna en sí sea agotadora. De hecho, las madres que amamantan puede sacar el máximo partido de las oportunidades para sentarse o acostarse. Es importante comer una dieta equilibrada y descansar cuando tus bebés duermen. Una vez que la

lactancia materna se ha establecido, es más fácil salir o viajar con más de un bebé, porque la leche materna está disponible de inmediato y a la temperatura correcta. Imagínate el número abrumador de biberones que hay que lavar, esterilizar, preparar y calentar si los gemelos se alimentan con biberón.

La lactancia materna implica la liberación de hormonas específicas que ayudan a que la madre se sienta relajada. Esto es particularmente beneficioso para las madres de gemelos, que son propensas a estar más ocupadas que otras madres. Y la lactancia te ayudará a que tu útero (sobre todo después de haber parido más de un bebé) vuelva de nuevo a la forma y tamaño de antes del embarazo y te ayudará a perder peso más rápidamente. Si la madre decide amamantar a sus bebés al mismo tiempo, puede despertar al otro durante la noche para minimizar el número de tomas nocturnas. La lactancia materna durante la noche se puede realizar acostada y puede ayudar a establecer un buen suministro de leche.

Si la familia y los amigos quieren ayudar. . .

Los abuelos u otras personas a veces preguntan si pueden ayudar dándole un biberón a un bebé pero si los biberones se introducen desde el principio o los bebés son alimentados siguiendo una pauta (y no a demanda), esto puede afectar al buen establecimiento del suministro de leche. La demanda de la leche se reducirá por lo que la oferta también se reducirá.

Chupar una tetina (o un chupete) es muy diferente a la lactancia materna. Si los biberones o chupetes se introducen en las primeras 4 a 6 semanas, esto puede hacer amamantar gemelos más difícil de establecer y reducir la duración del tiempo en el que la madre amamanta. Incluso pequeñas cantidades de leche artificial pueden reducir significativamente las ventajas que ofrece la lactancia materna. Algunas madres de gemelos encuentran que la extracción de leche materna y la congelación puede ser útil y permite que otra persona alimente a los bebés de vez en cuando.

Hay muchas otras cosas que la familia y los amigos pueden ofrecer para ayudar a los padres de gemelos recién nacidos. Por ejemplo, tener en brazos a un bebé, cambiar un pañal, ofrecerle a la madre bebida o comida, ayudarle a la hora del baño si es necesario, tender la ropa o simplemente ofrecer apoyo moral.

Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de lactancia de la ABM.

Twins & Multiple Births Association (TAMBA) – www.tamba.org.uk

Association of Breastfeeding Mothers
Helpline 0300 330 5453

Admin and enquiries 08444 122948 Email:
info@abm.me.uk
ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 2013, 2015, 2016 Registered charity no: 280537 E&OE