

Cómo lactar a bebés múltiples

La lactancia materna proporcionará muchos beneficios para usted y sus bebés. Este folleto le ayudará a aprender acerca de cómo lactar a múltiples bebés.

Si tiene alguna pregunta, hable con su enfermero o asesor de lactancia.

Antes del parto: Preparación para la lactancia materna

Tomará tiempo para que usted y sus bebés aprendan cómo lactar. Antes de que los bebés nazcan, es importante que usted y su pareja estén preparados y aprendan tanto como sea posible sobre la lactancia materna. Lea los materiales recomendados acerca de cómo lactar a múltiples bebés, como *Mothering Multiples* por Karen Kerkhoff-Gromada.

Necesitará apoyo mientras lacta a bebés múltiples.

- Pida ayuda a su familia y amigos durante los primeros días en casa.
- Hable con otras personas que hayan lactado múltiples. Algunos grupos de apoyo incluyen:
 - Neighborhood Parents Network a nnpnparents.org.
 - Multiples of America a multiplesofamerica.org.
- Infórmese acerca de si su compañía aseguradora proporciona cobertura para un extractor de leche y apoyo para lactancia.

Cómo empezar la lactancia materna después del parto

Mientras lacta, usted cargará e interactuará con sus bebés. Esto le ayuda a conocer y crear un vínculo con cada bebé. La capacidad de cada bebé para lactar se verá afectada por lo siguiente:

- Duración del embarazo
- Madurez física del bebé
- Capacidad del bebé para engancharse y succionar
- Forma de su pezón

Los problemas médicos maternos podrían también afectar su capacidad para producir leche. Algunos padecimientos incluyen los siguientes:

- Diabetes gestacional
- Presión arterial alta
- Obesidad

- Infertilidad
- Falta de aumento en el tamaño de sus senos durante el embarazo
- Pérdida significativa de sangre
- Anticuerpos antimitocondriales (AMA)

Si tiene alguno de estos padecimientos, hable con un consultor certificado en lactancia.

Se requiere práctica, paciencia y coordinación para empezar la lactancia materna. Si tiene alguna pregunta o inquietud, pida ayuda a su enfermero.

- Ofrezca a cada bebé la posibilidad de lactar en un plazo de 1 hora después del parto, si es posible.
- Cargue a cada uno de sus bebés en contacto piel con piel tan pronto como pueda después del nacimiento y luego con frecuencia durante los primeros meses.
- Cada bebé necesita lactar al menos 8 a 12 veces en 24 horas. Lleve un registro para ayudarle a dar seguimiento a las veces que comen sus bebés (Consulte el Diario de lactancia).
- Mantenga a sus bebés en la habitación con usted durante la noche para conocer sus señas de alimentación y practicar la lactancia materna.
- Evite brindarles biberones, fórmula y chupones durante el primer mes a menos que se lo indique el médico.
- Lacte a un bebé a la vez hasta que la lactancia materna sea satisfactoria.

Lactancia materna en tándem

Si tiene gemelos o trillizos, planifique aprender cómo poner a sus bebés en su pecho, uno a la vez y luego juntos, si lo desea. Lactar a 2 bebés al mismo tiempo, 1 en cada pecho, se conoce como lactancia materna en tándem. La lactancia materna en tándem puede ahorrarle tiempo y le permitirá tener más tiempo para descansar. Cuando al menos uno de los bebés se enganche fácilmente al pezón, puede intentar alimentarlos juntos. Lograr esto puede llevar tiempo.

Crear una estación para lactar

- Busque un lugar cómodo como una silla grande con descanso para los pies, una cama, un sillón o el suelo.
- Use suficientes almohadas para apoyar su espalda y a los bebés. Una almohada grande diseñada para lactar en tándem podría ser útil.
- Tenga cerca un vaso grande con agua y una pajilla para beber.
- Tenga un refrigerio saludable cerca para comer.

Colocación de sus bebés

Busque la posición que sea la más cómoda para usted y sus bebés. Como ejemplo, sostenga a un bebé en cada brazo como si sostuviera una “pelota de fútbol” (vea la Figura 1). Coloque almohadas sobre su regazo para sostener a cada bebé hasta el pecho. Use sus antebrazos para sostener cerca a cada bebé. Su mano debe proporcionar apoyo a los bebés en la parte trasera del cuello.

Figura 1



Si usted tiene ayuda, pida a su ayudante que le entregue un bebé a la vez. Algunas personas prefieren colocarse al bebé que se engancha más fácil primero, luego una vez que la leche está fluyendo pueden enganchar al segundo bebé. Otras personas prefieren colocar al bebé más difícil primero mientras cuentan con las dos manos para asegurar un enganche correcto. Una vez que el primer bebé esté enganchado, su ayudante puede entregarle el segundo bebé. Su ayudante podría tener que sostener a ese bebé en su lugar mientras usted engancha al segundo bebé.

Si usted está solo, empiece con cada bebé cerca en un lugar seguro como en dos sillas mecedoras o asientos para carro. Levante a cada bebé y póngalos a ambos en su almohada. Ayude al primer bebé a engancharse a su pecho. Para el segundo bebé, puede inclinar al bebé sobre su costado y acomodarlo con su mano y antebrazo. Una vez que ambos bebés estén lactando, puede mantenerlos en su lugar con sus antebrazos y codos.

Muchas personas cambiarán a los bebés para cada alimentación o cada 24 horas. En el caso de los trillizos, muchas personas lactarán a 2 bebés en el pecho juntos y le ofrecerán al tercer bebé ambos pechos después. Luego, rotará a los bebés para que todos tengan su turno para ir de primero.

Cómo extraer la leche materna

Si no puede dar exclusivamente leche materna, considere usar su propia leche que se ha sacado. Debe saber que cualquier cantidad de leche materna que pueda obtener beneficiará a sus bebés. Para seguir produciendo leche, use un extractor de leche doble eléctrico de alta calidad para sacar su leche al menos cada 3 horas (8 veces al día o más). Esto le ayudará a aumentar su suministro de leche. Siga las directrices recomendadas para almacenar y usar la leche materna que se sacó.

Más información

- Sitio web de Mothering Multiples por Karen Kerkhoff Gromada, MSN, RN, IBCLC, consejera de lactancia
karengromada.com
- La Leche League
877.4.LALECHE (452.5324)
lilli.org

