

Cómo Amamantar a Bebés Múltiples

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

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

Preparación para la lactancia materna antes del parto

Tomará tiempo para que usted y sus bebés aprendan cómo amamantar. 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 amamantar a múltiples bebés *Mothering Multiples* por Karen Kerkhoff-Gromada.

Usted necesitará apoyo mientras amamanta a bebés múltiples.

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

Cómo empezar la lactancia materna después del parto

Mientras está dando lactancia materna, 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 amamantarse se verá afectada por:

- La duración del embarazo
- La madurez física del bebé
- La capacidad del bebé para engancharse y succionar

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 amamantarse 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 amamantarse al menos 8 a 12 veces en 24 horas. Lleve un registro para ayudarlo a dar seguimiento a las veces que comen sus bebés (consulte Diario de Lactancia Materna).
- 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.
- Amamante a un bebé a la vez hasta que la lactancia materna sea satisfactoria.

Lactancia materna en tándem

Como madre de gemelos o trillizos, planifique aprender cómo poner a sus bebés en su pecho, uno a la vez y luego juntos, si lo desea. Amamantar 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 amamantar

- 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 amamantar en tándem podría ser útil.
- Tenga cerca un vaso grande con agua y una pajilla para beber.
- Tenga un bocadillo 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 madres prefieren colocarse al bebé que se engancha más fácil primero, luego una vez que la leche está fluyendo pueden enganchar al segundo bebé. Otras madres 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 sola, 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, usted 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 madres cambiarán a los bebés para cada alimentación o cada 24 horas. En el caso de los trillizos, muchas madres amamantarán a 2 bebés en el pecho juntos y le ofrecerán al tercer bebé ambos pechos después. Luego, ella rotará a los bebés para que todos tengan su turno para ir de primero.

Cómo extraer la leche materna

Si usted 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.

Recursos Recomendados

- 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

