



Dar el pecho a mas a dos bebés a la vez, también se puede hacer

Por Gema Cárcamo Copyright ©2004

Una de las ventajas que tiene la mujer por naturaleza es tener dos pechos con los que poder amamantar a sus hijos en la primera infancia. Usualmente se utilizan para solo un bebe por cada vez, pero las madres de gemelos o mellizos utilizan sus dos pechos al mismo tiempo para alimentar a sus cuates y lograr con ello ahorro de tiempo. La doble a estimulación y adecuada succión de los bebés consigue la suficiente producción de leche en todo momento. Cuando hay mas de dos bebés, uno o dos se quedan descolgados, a merced de un biberón o de la espera de turno del pecho. No es problema, porque cuanto mas estimulación mas leche. Aquí no hay un problema de producción, sino un problema de agotamiento. Todas las lactancias se ofrecen a demanda y sin restricciones y conociendo de antemano que el pecho no se vacía nunca, sino que es como una cisterna, la leche se produce continuamente mientras dura la estimulación, por lo que siempre habrá leche disponible para dos, tres e incluso cuatro bebés. Además, esta leche parece homogeneizarse de tal forma por sus tomas tan seguidas, que el resultado es siempre óptimo. Así no hay temor a que uno de los bebés vaya a tomar más leche rica en lactosa o mas rica en grasa, los leches toman algo así como una leche que contiene de golpe todo. Aunque los casos son pocos, sí se han reportado caso de madres de trillizos que producían al día una media de 3 litros de leche (con una media de 27 tetadas al día) y mamas de cuatrillizos, e incluso quintillizos que han conseguido amamantar con éxito. En www.breastfeeding.com se puede encontrar en su sección de múltiples y de enlaces, experiencias de mamas que así lo han hecho.

Leche hay suficiente, lo que hace falta es paciencia, hace falta apoyo y colaboración por parte de la familia y de ayuda externa para que la madre pueda soportar el ritmo de amamantamiento al que se va a someter durante los primeros meses, pues una vez establecida la producción y acoplados a la rutina del día, bien organizados y con ayuda, es raro que se abandone la lactancia materna, porque tiene tantas ventajas, y los gastos con gemelos y mas son tantos que vale la pena pensárselo dos veces. Es necesario un apoyo psicológico continuado a la madre para que siga confiando en su capacidad de lactación, elogiando en todo momento su proceder, y mermando en la medida de lo posible todos aquellos comentarios que pueden ser negativos y que induzcan a un destete precoz, máxime en niños para los que la leche materna resulta si cabe de mas ayuda que para un bebé nacido de un parto sencillo. Los comentarios pueden venir desde pediatras no actualizados y formados en lactancia a los consejos “bien-intencionados” de familiares y amigos. Existe mucha presión social que hay que superar, y la madre necesita un soporte positivo, que los grupos de lactancia materna están encantados de ofrecerle, en colaboración con los cada vez mas profesionales dedicados a la lactancia materna (personal entrenado para ello aparte de la poca oferta en su carrera). En este sentido Multilacta, ayuda a muchas mamás que así lo desean y lo piden. El Grupo de Apoyo surgió de la experiencia de una asociación sólo de gemelos y más múltiples, aunque hoy ofrece ayuda a todas las madres independientemente de su condición. Nos puedes contactar a través de info@multilacta.org y hacer consultas en consultas@multilacta.org, y por supuesto, tienes nuestra web <http://www.multilacta.org> y el teléfono de consultas especializado 636 09 63 51.

Amamantar de dos en dos, se convierte entonces en una gran herramienta que utiliza la madre de múltiples. La madre se suele rodear de almohadas para hacer mas cómoda la

lactancia y evitar los sinsabores de los dolores musculares, cojines que levantan a los bebés hasta los pechos y que facilitan que se pueda colocar y recolocar tantas veces como se necesite a los bebés. Algunas veces no saber cómo utilizarlos puede ser peor que no utilizarlos, así que requieren la supervisión de un especialista para comprobar que se colocan bien y los bebés están correctamente posicionados y succionan adecuadamente.

Muchas de las posturas que aquí te mostramos posibilitan el descanso nocturno, sin ser incómodas aunque a la vista parezcan engorrosas.



Imagen tomada de la página www.breastfeeding.com

Básicamente dar el pecho a dos bebés a la vez es adaptar las técnicas conocidas de un solo bebé a dos. Hay variaciones de la técnica de acunar, de la rugby y de la posición tumbada, que son las más habituales.

Técnica del acunado.

Los dos bebés se colocan en la posición de acunar. Pueden cruzarse o ponerse más de frente, a elección de la mamá. He aquí unas imágenes típicas de www.breastfeeding.com.



Crossing

A la izquierda estaríamos hablando de cruzar a los bebés. Se utilizan los cojines para sujetar los brazos y que la madre no fuerce la musculatura. También se pueden poner debajo de los bebés. A la derecha no se cruzan y se ponen de frente a la madre. También hace falta soporte. En la cama funciona muy bien.



Front V

Técnica de rugby

Es muy habitual entre las madres de múltiples por la gran maniobra que deja para recolocar posiciones y prendidas. Es buena para las madres que han sufrido una cesárea, para las que tienen los pechos muy grandes o simplemente los bebés son mas pequeños. Favorece una mejor prendida y se puede vigilar mejor.



Football

Se utilizan dos almohadas para sujetar a los bebés. Su cuerpo descansa bajo nuestros brazos y sus pies quedan pegados contra el respaldo de la silla.



En paralelo



Parallel

Es una variante de las dos anteriores. Combina la postura de acunar y la del rugby.



Tumbadas



Debajo de ambos brazos debe haber un apoyo de almohadas que ayude a sostener la postura de los brazos de la madre y de los bebés.



Fig 5.- Una posición para dar el pecho a dos gemelos. La madre se reclina sobre el respaldo del sofá (en la cama, podría apoyar la cabeza sobre unas almohadas), de manera que el gemelo superior no descansa sobre su hermano, sino sobre una almohada. Un cojín entre sus rodillas permite estar más cómoda.

Esta imagen está tomada del **Manual Práctico de lactancia materna** de Carlos González.