

## MULTIPLES Nº 2: LACTANCIA CON TRILLIZOS: CUANDO EL QUE MAMA ES... UN SACALECHES

Por Elsa Aguiar, madre de trillizos

### DURANTE EL EMBARAZO: CUANDO TE CREES CAPAZ DE TODO

“**U**n momento, aquí veo algo más... Sí, parece que la segunda bolsa se ha... dividido... tenemos latido... ¡Pues hay tres nenes aquí!”  
¡Trillizos! Como desde la primera ecografía estábamos hechos a la idea de que íbamos a ser padres de mellizos, lo último en que se nos ocurrió pensar ante aquella segunda sorpresa fue en si íbamos a intentar amamantarlos. Obviamente, necesitábamos un tiempo para hacernos a la idea de que la familia iba a aumentar aún más, y también para conseguir toda la información necesaria para tranquilizarnos un poco.

Pero en cuanto asumimos la nueva realidad, la cuestión de la lactancia era una de las cosas que a mí se me venía más a la cabeza. ¡Después de haber leído tanto sobre lactancia materna y sus beneficios, después de estar totalmente convencida de que la leche materna es lo mejor que puedes ofrecer a tus hijos, y de haberme aprendido todo eso de la posición del balón de rugby y demás técnicas para amamantar a dos a la vez... me encontraba con que no iba a poder hacerlo!

La verdad es que **apenas hay información sobre lactancia con trillizos**. Todo lo más, en algunos libros y en algunas páginas de Internet se dice que se sabe de madres que lo han conseguido. ¡Sí, vale! Pero la cuestión era **¿cómo?**

En cualquier caso, mi marido y yo decidimos que, tal como habíamos leído para la lactancia con un solo hijo, todo era cuestión de estar muy convencidos de que eso era lo que queríamos. Sabíamos que **la cantidad de leche nunca es el problema**, así que todo lo demás era cuestión de organización. Ya encontraríamos la manera de hacerlo realidad. Después de todo las antiguas amas de cría alimentaban al suyo y a uno o dos más, ¿no?

Algunas recomendaciones si están en incubadora

- Empieza a sacarte leche lo antes posible: Cuanto antes empieces y cuanto 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.
- Y recuerda: cuánta más leche te sacas, más leche produces.

Así que empezamos a decir a todo el que nos preguntaba (y es curioso, porque casi todo el mundo que se enteraba de que venían tres me decía inmediatamente “Pues no les vas a poder dar de mamar”) que sí, que iban a ser alimentados con lactancia materna. “Tendrás que ayudarles con biberón” nos decía la gente. “Puede que sí y puede que no” decíamos nosotros sin saber lo que decíamos. Y es que de verdad estábamos convencidos de que lo lograríamos si nos empeñábamos lo suficiente.

### EL NACIMIENTO: CUANDO APARECE EL SACALECHES EN TU VIDA

Nuestros chicos nacieron una bonita mañana, justo en el solsticio de verano. Decidieron venir al mundo cuando sólo llevaban siete meses de gestación, y además, debido a un retraso de crecimiento, nacieron bastante pequeños. Y fueron derechos a la incubadora. El primer chasco fue esa misma noche: La enfermera me dejó una pastillita misteriosa junto al analgésico, a la hora de la cena. ¡Menos mal que antes de tomarla le pregunté qué era aquella pastilla!

“Eso es para cortarte la leche, hija”. “¡Pero si yo les voy a dar leche!”, afirmé muy convencida. Ella me miró con un

poco de extrañeza, pero enseguida se disculpó: “Ay, hija, perdona, es que al ser tres, y estar en la incubadora, creí que...”. Tres y en incubadora. Como si ésas no fueran, precisamente, las principales razones para intentarlo.

Por suerte, un ratito después llegó el papá de las criaturas, que había estado dándoles mimos en la sección de Neonatología, y me comunicó muy divertido: “Que dice la jefa de Neonatología que en cuanto puedas moverte, subas a la sala de Lactancia a sacarte leche, que los peques **necesitan leche materna** cuanto antes”. ¡Eso sí que me alegró! En cuanto me quitaron el suero subí a conocer a mis hijitos (¡qué bien me sonó esa palabra!), y verlos tan pequeños, tan flaquitos y tan desvalidos en sus incubadoras (pero tan vivos, tan milagrosos) me reafirmó en mi decisión: ¡Muy pronto iba a tener leche para alimentarlos a los tres!

Y ese fue mi primer encuentro con **Medela** (una popular marca de sacaleches), a la que muy pronto consideramos casi como una cuarta hija. Para que nos vamos a engañar: **¡sacarte leche las primeras veces DUELE!** ¡Duele mogollón! Piensas que ese artilugio que te estira no se puede parecer a cómo chupa un niño, es imposible. Pero poco a poco en el biberón aparecen unas gotitas de calostro (no llega ni a 10cc) pero tú te sientes orgullosísima. Y al día siguiente un poco más, y cada vez que te sacas un poco más. Todavía tengo la libreta en la que apuntaba mi “producción” cada tres horas: 30cc, 50cc... Ahora recuerdo con mucha ternura que aquello me parecía muchísimo.

A los pocos días, si eres constante, llenas los biberones en un ratito. Y eso es lo más gratificante que te puede pasar en esos momentos, cuando te sientes impotente porque no puedes tener a tus bebés contigo, como todas las mamás.

Enseguida queda establecida una rutina: Cada tres horas, visita a los peques, unos veinte minutos cada uno en brazos. Y luego, todavía con ganas de llorar por tener que dejarles, a ver a Medela, la máquina sacaleches del hospital.

Yo veía los carteles en que te dicen que oír el llanto del niño provoca la subida de la leche y me daba risa: a mí lo que me provocaba la subida (y aún me la provoca)

¡es el ruidito del motor del extractor!. Pero cuando miras la sonda que les lleva el alimento hasta el estómago (pues aún no sabían chupar, no tenían instinto de succión) y ves pasar el líquido blanco que hace un momento

#### Algunas recomendaciones para los primeros días

- No pretendas hacerlo todo: Si consigues alimentar a tus peques y tenerlos limpios y atendidos, todo lo demás puede esperar.
- Aunque experimentes un bajón en la producción, sigue sacándote. El cansancio puede hacer que tengas menos leche, pero la recuperarás en pocos días.
- Si puedes, pon a los bebés al pecho: ¡merece la pena!
- Y recuerda: cuánta más leche te sacas, más leche produces.

estaba dentro de ti, sientes algo muy especial, mezcla de pena y orgullo, y ganas de sentirlos en tu pecho, mamando como los demás niños.

Pero nadie dijo que tener trillizos se pareciese a tener un solo hijo.

Y esa situación se prolongó durante cuatro largas semanas, en que los peques cogieron peso muy rápido. ¡Y a partir de la segunda semana, alimentados exclusivamente con leche materna! Las de neonatología están orgullosas, y yo, más aún.

### **LA LLEGADA A CASA: CUANDO LA REALIDAD SE IMPONE**

Justo al mes de su nacimiento, los cinco nos vamos para casa. Después de tanto tiempo, tantos miedos, tantas inseguridades... parece increíble tenerlos allí, en la

cunita que comparten los tres. Al verlos tan pequeños, sin los monitores ya familiares que te decían la concentración de oxígeno en sangre, y su ritmo cardíaco, nos sentimos un poco inseguros. Pero **hay que seguir adelante**.

Aunque los bebés duermen más o menos bien, el ritmo es agotador: tres peques que comen cada tres horas, de día y de noche, implican dedicación exclusiva. Suerte que hemos podido establecer **un buen sistema de ayuda en la casa** y aunque el papá se tiene que incorporar a trabajar, yo consigo dormir unas cinco horas al día (no seguidas, claro), y descansar algo. **La organización es esencial** si quieres continuar con la lactancia materna (y si no también, para que vamos a engañarnos). Pero **cuando estás muy cansada, produces menos leche**, así que... establecer prioridades, y organizarte bien, es obligatorio.

Ya en los últimos días en el hospital, los peques habían empezado a mamar al pecho. ¡Qué diferencia! Sus boquitas calientes, humeditas, pequeñas... son tan delicadas y tienen tan poco que ver con los tirones del sacaleches... Pero al llegar a casa, la realidad se impone:

- Dar de mamar a dos niños a la vez es difícil (cuando uno se suelta, no tienes manos para ayudarlo a prenderse de nuevo). Ya sé que muchas mamás de gemelos lo consiguen, pero si en ese momento llora el tercero, la única salida viable es echarte tú a llorar también. Incluso para dar a dos necesitas a alguien que te ayude a colocarlos y se ocupe del tercero, y, al menos en nuestro caso, eso no siempre era posible.

- Salvo que los niños sean muy regulares, es complicado que tu pecho esté preparado para ofrecer a cada uno lo que necesita y en el momento en que lo necesita.

- La leche materna no tiene la misma composición al principio de la tetada que al final. La primera leche es muy **acuosa** y sirve para quitar la sed al bebé. La siguiente es más **proteínica** y la del final es la más **grasa**. Por tanto, si tienes que dar a los tres a la vez, siempre hay uno que se toma la del final en los dos pechos, por lo que el reparto no resulta uniforme.

Así que, y a pesar de que la lactancia directa con los bebés era mucho más agradable, decidimos que lo mejor era volver a Medela, en este caso a un pequeño sacaleches eléctrico mucho más manejable que el del hospital. Después de cada toma, Medela entra en escena: **durante veinte minutos o media hora**, toca extraer la leche necesaria para la toma siguiente de los tres.

Para no renunciar del todo a la parte más agradable de la lactancia, reservamos para las tomas de la tarde y de la noche lo de ponerles al pecho. Eso sí: sólo uno cada vez, para que lo disfrutemos todos. ¿El problema? Que como sólo maman una vez al día cada uno, se acostumbran muy pronto a la facilidad del biberón, y empiezan a llorar a gritos cada vez que les acercas al pecho. ¡Qué pena! Pero, ¿qué le vamos a hacer?

Desde el tercer mes, más o menos, nuestra Medela es la única que mama. Pero los tres peques toman leche materna casi exclusivamente (excepto cuando uno de los tres tiene un pico de hambre y claro, el cuerpo de la madre tarda un par de días en responder a esa nueva demanda). En esos días, **la producción media de leche por día era de unos 1800 a 1900 cc. diarios**. ¿Quién decía que una mujer no puede producir leche para tres?

Las chicas cogen peso despacito, según mucha gente, porque “la leche materna engorda poco”, porque “tú eres muy delgada y tu leche no les alimenta lo suficiente” y un montón más de ideas preconcebidas sin ninguna evidencia científica que la gente te suelta sin pensar. Pero nosotros vemos que los tres van adelante cada día mejor, y estamos informados de que **engordar no es la primera prioridad para los niños prematuros con bajo peso natal**.

#### LA ACTUALIDAD:

#### CUANDO LA LACTANCIA SE HA CONVERTIDO EN UNA RUTINA

Nuestros chicos, como todos, empezaron un día a tomar cereales, que nosotros les añadíamos a la leche materna. Y luego, más adelante, siguieron con la fruta, y con la

verdura, y con el pollo y con la carne. Pero por la mañana y por la noche, tomaban **su desayuno y su cena de leche materna**. Esto supone que ya no te tienes que sacar leche cada tres horas, sino cuatro veces al día. ¡Todo un alivio!

Y así hasta los nueve meses, en que se acabó la excedencia de mamá. **¡La vuelta al trabajo!** Todas las dudas del mundo acerca de si continuar o no. Desde luego, lo primero que se viene a la cabeza es dejarlo. Al fin y al cabo, ya tienen una edad aceptable para abandonar la lactancia materna, y además, para la madre es mucho más fácil. Pero luego nos pusimos a pensar: Salen de casa para ir a la “guarda”, o sea, nuevos virus, una situación nueva en todos los aspectos, catarros, gastroenteritis... ¿Y justo en ese momento les vamos a privar de los beneficios de la leche materna? Después de darle bastantes vueltas, decidimos intentar seguir adelante. La verdad es que en ese momento, como en todos los anteriores, el apoyo de tu pareja es fundamental.

Para ser realistas, buscamos una solución intermedia: Continuar con la leche materna en los desayunos, pero sustituirla paulatinamente por leche de fórmula en las cenas. De este modo, yo no me tenía que llevar el sacaleches a la oficina, ni teníamos que pensar en una forma de mantener la leche durante las horas en que yo estaba fuera de casa. Con bastantes días de antelación, fuimos reduciendo las horas de sacarme leche a dos: por la noche, a eso de las 22:00 y por las mañanitas muy temprano, antes de levantarnos. El papá se ocupa de traer el sacaleches a la cama cuando suena el despertador, y por las noches lleva la leche a la nevera para que yo no me tenga que levantar. Es su forma de compartir la responsabilidad.

Con paciencia, al final consigues los 750 cc. necesarios para tres desayunos en solo esas dos veces. Sólo se trata de sacarte un poco más cada día, en insistir cuando parece que ya no queda nada, para que tu pecho sepa que tiene que espabilar. Y así seguimos. Ahora mismo, lo que más pereza da es pensar en dejarlo, porque se supone que hay que ir reduciendo poco a poco. De modo que no tenemos prisa.

Ahora que han cumplido a los once meses, mucha gente se extraña y me pregunta por qué me empeño en seguir dándoles leche a estas alturas. Los que siguen son sólo algunos de mis motivos, contados con palabras de otros:

- **“La leche materna favorece la prevención de enfermedades del adulto como la obesidad, la hipertensión arterial y la arteriosclerosis.”**
- **“La Organización Mundial de La Salud recomienda amamantar por lo menos dos años.”** (Fuente: OMS)
- **“La leche materna reduce la probabilidad de reacciones alérgicas: alergias alimentarias (vómitos, diarreas), asma, rinitis y eccemas”.**
- **“La leche materna es el alimento mejor tolerado por el prematuro, con un vaciado gástrico más rápido y menos retenciones que cuando es alimentado con**

Y se me olvidaba: Según una inspirada frase del padre de mis trillis, **“la lactancia materna es la silicona de los pobres”**. Así que al menos este verano, pienso lucir bien las camisetas más ceñidas.

#### Algunos libros interesantes

- MARVIN EIGER: *El gran libro de la lactancia*; Ediciones Medici
  - ALINA VIÑAS: *Lactancia materna*; Editorial Comares
- LA LECHE LEAGUE: *El arte femenino de amamantar*; Editorial Diana
- SHEILA KITZINGER: *Cómo amamantar a tu bebé*; Mc.GRAW-HILL

