

El desafío de la lactancia materna en tándem

Si amamantar a un bebé en medio de una cultura del biberón ya es un reto, con dos, tres o más hijos ya es para matrícula de honor

DIANA OLIVER

8 ENE 2018 - 15:34 CET

LPETTET

Sobre amamantar a un bebé cada vez hay más información. Rota la cadena de transmisión entre madre e hijas, se teje desde hace años una nueva red de aprendizaje a través de libros, de internet, de charlas y talleres de la mano de alguna asociación o centro sanitario, de grupos de madres y hasta de vídeos en YouTube. Porque a amamantar se aprende, no es algo que dependa del instinto. Ni del instinto ni de la suerte, que decía Alba Padró en 'Somos la leche'. De lo que quizás [se hable menos es de la lactancia tras partos múltiples](#), una circunstancia que, pese a esa mayor información, aún esconde mitos, miedos y grandes desafíos para las madres. Porque si amamantar a un bebé en medio de una cultura del biberón ya es un reto, con dos, tres o más hijos ya es para matrícula de honor.

MÁS INFORMACIÓN

'Somos la leche', un libro para vivir una lactancia informada y consciente

Separar a los múltiples en la escuela es dañino y se basa en mitos

Joaquín y Aitana de Jesús, los mellizos que nacieron en años diferentes

Decía **Linda K. Bennington**, doctora en enfermería, en el artículo científico '[Breastfeeding Multiples: It Can Be Done](#)', que "prácticamente todas las madres pueden amamantar a uno o más bebés, siempre que tengan la información correcta y el apoyo de su familia, del sistema de atención sanitaria y de la sociedad en general". Para **Karen Kerkhoff Gromada**, madre de cinco hijos y autora de ***Mothering Multiples: Breastfeeding and Caring for Twins or More***, además, es necesario compromiso y confianza por parte de la madre que amamanta. "Amamantar a dos, tres o más bebés recién nacidos, crea más desafíos desde el principio, especialmente si el parto es prematuro o se produce una inducción o cesárea. De partida, decir "Voy a amamantar a mis mellizos (trillizos, cuatrillizos, etc.)" demuestra un nivel diferente de compromiso y confianza frente a decir "Voy a intentar amamantar a mis bebés". La mayoría de madres que quieren amamantar a múltiples recién nacidos no cuentan con el soporte de su compañero, de familia, amigos, sanitarios ni de la sociedad en general, incluso pueden recibir más comentarios negativos que apoyo, pero persisten y amamantan con la ayuda telefónica o a través de internet y el apoyo de otras madres que amamantan a sus bebés. Tener el apoyo práctico de una IBCLC con experiencia o de una asesora de lactancia materna cerca también puede marcar una gran diferencia", explica a El País.

El desconocimiento sobre múltiples

Ana Sanmartín tiene 45 años y es madre de una pareja de gemelos de dos años y ocho meses a los que amamanta y "que llegaron tras cinco fecundaciones *in vitro* realizadas a lo largo de cuatro años y mucho dinero", dice. Durante el embarazo Ana tenía claro que quería dar el pecho a sus hijos así que aprovechó para informarse todo lo que pudo acerca de la lactancia materna. Lo que no encontró esta madre valenciana, ni antes del parto ni después, fue el apoyo suficiente. "Ya antes incluso de que los niños nacieran empezaron las voces que decían que siendo gemelos la lactancia materna sería imposible".

“Ya antes incluso de que los niños nacieran empezaron las voces que decían que siendo gemelos la lactancia materna sería imposible”

En el caso de Ana, tras un mes con lactancia mixta y pezoneras, por las recomendaciones erróneas de varios pediatras, enfermeras, matronas y hasta de una asesora de lactancia, y “a punto de tirar la toalla” porque sus hijos “no cogían el peso suficiente” acudió, recomendada por una conocida, a una pediatra de Castellón. Tras pesar a los niños y observar sus curvas, la pediatra comprobó que efectivamente la niña estaba por debajo del peso así que le pidió a Ana que le enseñara cómo daba el pecho. “Le expliqué que usaba pezoneras porque me lo recomendaron en el hospital tras el parto, que había intentado quitármelas pero que sin ellas no se enganchaban al pecho, sobre todo el niño, y me dijo que me la quitara. [Me acerqué al niño al pecho](#) y entonces ella me levantó tímidamente con el dedo índice el pecho por debajo de la boca del niño y el niño se cogió. Me dijo que las pezoneras estaban evitando el estímulo que realiza la succión del niño y que por eso no había bastante leche. Todo empezó a ir bien”. Ni uno de los múltiples sanitarios que atendieron a Ana durante el primer mes de vida de sus hijos, todos firmes defensores de la lactancia materna, sabían que solo hacía falta levantar el pecho con el dedo para que el niño se enganchara y mamara. “Yo tampoco lo sabía. El desconocimiento que hay sobre el tema entre el personal sanitario y la sociedad en general es increíble, nadie te ayuda, porque nadie sabe cómo ayudarte”, se lamenta.

Según Karen Kerkhoff Gromada “si las mujeres [que amamantan a un solo bebé](#) en las culturas occidentales ya lo hacen a menudo sin el apoyo necesario y sorteando un montón de trampas escondidas a lo largo del camino”, en el caso de múltiples esa falta de apoyo y las trampas, “también se multiplican”.

En el caso de **Rosa Mari Casal** el desafío se multiplicó por tres, pero aún así consiguió establecer una lactancia de cuatro años con trillizos (“una sigue mamando aunque poquito y los otros dos prácticamente se están destetando”). Para ella, conocer de antemano los problemas a los que se podía enfrentar con la lactancia le ayudó a hacer realidad su deseo de amamantar a sus hijos en exclusiva. Y todo pese a la desinformación permanente a la que tuvo que enfrentarse por parte del personal sanitario que la acompañó durante el nacimiento y el seguimiento de sus hijos los primeros meses. “La desinformación de los profesionales es uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos las madres porque cómo podemos llevar a cabo una lactancia satisfactoria (en el caso de los múltiples con dificultad añadida) si quien nos atiende, y damos por hecho que va ayudarnos, no solo no dispone de información suficiente, sino que encima la que nos ofrece es errónea”, se lamenta.

Ekhiñe Moreno también ha amamantado a tres hijos, pero no todos eran recién nacidos: desde hace cuatro años sus mellizos disfrutaban de la lactancia materna, que compartieron en tándem con su hermana mayor, que por aquel entonces tenía tres años, durante sus primeros cuatro meses de vida. “Al cuarto mes decidí yo poner fin a la lactancia hablando con ella y explicando que eran ahora los bebés quienes necesitaban la teta para todo. Ella lo entendió de inmediato, y desde ese día no volvió a tomar teta. Lo cierto es que nunca imaginé que fuese tan sencillo después de tres años de lactancia”.

La experiencia de la lactancia con múltiples llevó a **Ekhiñe** a formarse como asesora de lactancia para acompañar a otras mujeres con gemelos o mellizos. Fruto de esa ayuda ha observado que no solo falla la falta de información desde los hospitales y servicios de salud en general para garantizar la lactancia tras el parto, sino que también falla la información

previa y el apoyo “para que esa nueva mamá pueda elegir libremente cómo alimentar a esos bebés”.

La importancia del apoyo

“Los sanitarios del hospital estaban sorprendidos con el hecho de que yo tuviera tan claro que iba a amamantarlos a los dos. Me ofrecieron suplementos de biberón en varias ocasiones y me advirtieron de lo cansada que podía llegar a estar y del sacrificio que iba a suponer”, explica **Celia Naharro Salas**, que amamanta a sus mellizos de 22 meses. Por suerte, su amigo Diego Hernández, pediatra neonatólogo experto en lactancia materna, la animó y acompañó en todo momento. También su pediatra del centro de salud, José Cabrerizo, la apoyó incondicionalmente en los momentos más difíciles: “Me ayudó a confiar en mí misma, en mi cuerpo”.

Además, Celia contó con mucha información (“En cuanto supe que esperaba dos bebés me puse a buscar información, leí testimonios que me animaron y me alentaron. Descubrí que se puede, que estamos preparadas biológicamente para alimentar a más de un hijo a la vez, que muchas mujeres lo han hecho a lo largo de la historia y que hoy lo siguen haciendo por lo que yo también podría”) y la experiencia previa de una lactancia con el hermano mayor de sus mellizos, pero también con el acompañamiento incondicional de su pareja, de sus padres, de sus suegros y de sus amigas, su “tribu de mujeres”. “Haber tenido apoyo fue fundamental, pues la verdad es que ha sido duro, sobre todo los primeros meses. Muchas veces ha sido y es agotador, pero a mí me ha compensado. Yo no he sabido hacerlo de otra manera, he hecho lo que me ha pedido mi cuerpo y mi corazón, lo que he creído que era mejor para mis hijos y para mí. Mucha gente ve la lactancia materna como un sacrificio. En parte lo es. Pero también es práctica, es ecológica, es revolucionaria, desafía al sistema, ¡es anticapitalista!”, explica.

Rosa Mari también tiene claro que no solo importa la información, ya que sin el apoyo incondicional de su pareja, “sin su ayuda, sus ánimos, su paciencia”, y sin el trabajo que hacía ocupándose de todo mientras ella daba de mamar a sus trillizos hubiera sido imposible. “Los dos meses que estuvo conmigo día y noche ayudó a que este reto saliera adelante”. Cuando su pareja volvió a incorporarse al trabajo, contó con la ayuda de las abuelas y de sus amigos, algo que, cuenta, “fue indispensable para seguir amamantando”. Según los niños crecían el desafío de Rosa Mari se iba haciendo cada vez más fácil (“mamaban más rápido, en cualquier postura, podía pasar más horas seguidas sin que lo hicieran...”) y antes de cumplir el año ya podía ocuparse de ellos sola sin problema.

LOS MITOS DE LA LACTANCIA MATERNA CON MÚLTIPLES

En 1981 Karen Kerkhoff publicaba uno de los primeros libros sobre lactancia con múltiples motivada por su experiencia personal con gemelos en su tercer embarazo. “Ya había amamantado a dos bebés hasta su infancia, pero amamantar al doble de recién nacidos me resultó bastante diferente. Puesto que ya coordinaba un grupo de lactancia en una conocida organización de apoyo a la lactancia materna, solicité comenzar un grupo estrictamente para madres de múltiples. *Mothering Multiples: Breastfeeding and Caring for Twins or More*’, que ha pasado por varias revisiones desde que se publicó, recopila las experiencias de quienes participan en ese grupo”, argumenta su autora, quien afirma que escribió el libro porque se dio cuenta de que la lactancia materna con múltiples “es muy diferente, desconocida y esas madres merecen su propio libro”.

Libros como el de Karen permiten a las madres derribar mitos muy arraigados. Celia Naharro se encuentra a menudo con la incredulidad de quienes no pueden creer que sus hijos no hayan tomado ni un biberón de leche artificial, “de que hayan pasado de la teta al vaso y de que sigan mamando”. Para Celia hay muchos mitos en el mundo de los múltiples ya desde el embarazo: “Yo parí a mis hijos, a término, en la semana 39 de gestación, sanos y hermosos. Y les he amamantado desde que nacieron y aún lo hago. El cuerpo está preparado, diseñado para ello, produce lo que el bebé o los bebés necesitan. Afirmar otra cosa es desconocimiento”.

Y es que uno de los mitos más extendidos en torno a la lactancia materna con múltiples es que no se puede amamantar a varios bebés sin suplementos. Celia es un ejemplo de que se puede. También Karen: “¡Por supuesto que es posible! Sé que es posible porque lo hice y lo mismo hicieron muchas mujeres a las que he conocido o de las que he llegado a saber. Mujeres que con gemelos, trillizos o incluso con cuatrillizos han amamantado exclusivamente sin suplementos artificiales durante los primeros meses y luego gradualmente han ido introduciendo otros alimentos cuando cada bebé se ha mostrado preparado”. Apunta, eso sí, que es cierto que a veces algunos problemas de salud que afectan la fertilidad también pueden tener algún impacto en la lactancia y que, además, muchos bebés nacen prematuros y la lactancia debe establecerse a través de la lactancia en diferido o con sacaleches al principio, por lo que es clave conocer todo lo que puede pasar para poder ponerle solución.

A Rosa Mari Casal durante el embarazo y los primeros meses le decían que no lo iba a conseguir, “que no se podía, que era imposible, que cómo lo iba a hacer si eran tres recién nacidos a la vez”. Muchas madres incluso le han dicho que es su “ídolo” y aunque entiende que es su forma de mostrar su admiración por algo que ha conseguido, y lo agradece mucho, opina que es importante darse cuenta que no es nadie especial. “Solo soy una madre con la información, el apoyo y la determinación suficiente. Y sobre todo, no soy la única, hay más madres de trillizos que lo han conseguido y es importante que esto se sepa para que futuras madres de múltiples entiendan que ellas también podrán hacerlo”.

Por último, Ehiñe Lizarraga dice que lo más difícil puede ser muchas veces la presión social, “ese “¿Pero aún les das teta?” que te persigue cuando lactas a un bebé o a varios bebés más allá del año”. En su caso la familia ha tenido reticencias al respecto, y ha provocado discusiones familiares, lo que le ha producido incomodidad pero no la ha hecho desistir en su forma de hacer. “Sin duda creo que lo que debemos cambiar es la normalización de la lactancia porque cuando nuestra sociedad aprenda a sostener con su mirada nuestras lactancias, las mujeres, y nuestros bebés, habremos dado un paso definitivo”, concluye.

Puedes seguir De mamas & de papas en [Facebook](#), [Twitter](#) o suscribirte aquí a la [Newsletter](#).

ARCHIVADO EN:

Lactancia materna · Maternidad · Paternidad · Crianza hijos · Madres · Padres · Hijos · Pedagogía · Parentesco · Familia · Infancia · Educación · Sociedad

NEWSLETTER

Recibe el boletín de De Mamas & De Papas



CONTENIDO PATROCINADO

El coste de un vehículo híbrido no es el que crees

(COCHES HÍBRIDOS | ENLACES PUBLICITARIOS)

22 kilos menos - El batido que ha ayudado a Elisa a estar en forma

(FOODSPRING)

La Cuenta NÓMINA del Banco no Banco ¡Como para no quererla!

(ING)

Y ADEMÁS...

Maluma, de vacaciones en Colorado con la modelo rusa Vivien Rubin

(TIKITAKAS)

Raúl Cimas saca las risas de Buenafuente con su historia sobre la memoria selectiva

(EPIK)

¿Por qué Dabiz Muñoz escribe su nombre con ‘B’ y ‘Z’?

(EPIK)



