



Pida una consulta
Para encontrar un doctor
Para encontrar trabajo
Para donar

Acceso a su cuenta de
paciente
Español

ATENCIÓN AL PACIENTE
E INFORMACIÓN SOBRE
SALUD

DEPARTAMENTOS
Y CENTROS

INVESTIGACIÓN

EDUCACIÓN

PARA PROFESIONALES
MÉDICOS

PRODUCTOS
Y SERVICIOS

DONACIONES
A MAYO CLINIC

Estilo de vida saludable

Salud de bebés y niños pequeños

Información básica

Más información

Responden los expertos

Multimedia

Recursos

Noticias de la Mayo Clinic

Novedades

Productos y servicios

The Mayo Clinic Diet

What is your weight-loss goal?

5-10 lbs »

11-25 lbs »

25+ lbs »

Boletín
electrónico
gratuito

Suscríbete a
Housecall

Nuestro boletín
electrónico de interés
general te mantiene al
día acerca de una gran
variedad de temas
sobre la salud.

Regístrate ahora

Lactancia de gemelos: cómo organizarse al alimentar

¿Planeas dar de amamantar a más de un bebé? A continuación te brindamos ayuda para dar de amamantar a gemelos o a varios bebés, que abarca desde cómo colocarte y garantizar un suministro adecuado de leche hasta combinar el amamantamiento con el biberón.

Escrito por el personal de Mayo Clinic

Si has decidido amamantar a todos los bebés de un parto múltiple, ¡felicidades! La lactancia proporcionará muchos beneficios para ti y tus bebés. Aun así, dar de mamar a más de un bebé puede ser difícil. Debes comprender cómo comenzar y a dónde acudir en busca de ayuda.

¿Cuáles son los beneficios de amamantar a gemelos o múltiples bebés?

La leche materna contiene el equilibrio adecuado de nutrientes para tus bebés. Los anticuerpos en la leche materna fortalecerán los sistemas inmunitarios de tus bebés. La leche materna también tiene beneficios especiales para los bebés que nacen prematuramente, como la mayoría de los gemelos y nacimientos múltiples. La leche materna se digiere más fácilmente que la fórmula infantil comercial, especialmente en los bebés prematuros que tienen estómagos e intestinos más pequeños y menos maduros. Si tus bebés al principio no pueden amamantarse, puedes extraerte leche para alimentarlos a través de una sonda de alimentación.

Además de los beneficios para la salud de tus bebés recién nacidos, la lactancia materna probablemente sea la manera más cómoda y más económica de alimentar a tus bebés, y podría ayudarte a perder peso después de dar a luz. Amamantar a gemelos o a bebés múltiples también asegura la interacción frecuente entre tú y cada uno de tus bebés.

¿Debo amamantar a mis bebés al mismo

Advertisement

Ads by Google

Fotografía bebe
Valencia

Mayo Clinic no respalda compañías ni productos. Las recaudaciones de los avisos comerciales financian nuestra misión sin fines de lucro.

Avisos comerciales y patrocinio

Política | Oportunidades |

tiempo?

Cuando comiences a amamantar a tus bebés, alimenta a cada uno por separado. Esto te dará la posibilidad de ver cómo se sujeta cada bebé del pecho y abordar cualquier problema. Considera crear una tabla de 24 horas para registrar durante cuánto tiempo y con qué frecuencia se alimenta cada bebé, así como la cantidad de pañales mojados o sucios de cada bebé. Si alimentas a tus bebés con leche materna extraída, registra cuánto consumen en cada toma.

Una vez que has establecido la lactancia con cada bebé, la manera que elijas para amamantar depende de ti y de tus bebés. Algunas madres consideran que amamantar a dos bebés al mismo tiempo les resulta cómodo y les ahorra tiempo. Otras prefieren amamantar a cada bebé por separado. Del mismo modo, algunos bebés podrían demostrar una preferencia por la lactancia individual. Prueba distintos métodos o una combinación, como amamantar a un bebé por vez durante la noche y a los dos al mismo tiempo durante el día, para ver qué podría resultar más conveniente.

¿Qué posiciones puedo adoptar para amamantar a mis dos bebés al mismo tiempo?

Hay diversas maneras de amamantar a dos bebés al mismo tiempo. Lo más importante es que elijas una posición que les resulte cómoda a ti y a tus bebés, y que permita una succión cómoda y correcta.



Posición de doble agarre o doble balón de fútbol americano

Por ejemplo:

- **Postura del rugby.** En esta posición, sostienes a cada bebé como si fueran pelotas de rugby. Coloca una almohada a cada lado de tu cuerpo y otra, sobre la falda. Coloca a cada bebé sobre una almohada al costado de tu cuerpo (casi debajo de cada brazo) de modo que las piernas de los bebés apunten hacia el respaldo de tu silla. Asegúrate de sujetar las espaldas de ambos bebés con las caras internas de tus antebrazos. Usa las almohadas como apoyabrazos. Asegura las colas de los bebés con las caras internas de los codos. Mantén las cabezas de los bebés a la altura de los pezones. Coloca las palmas de las manos sobre la parte posterior de las cabezas de ambos bebés para sostenerlos.

Como variante, puedes colocar a ambos bebés en perpendicular (cabeza con cabeza) sobre las almohadas colocadas directamente en frente de ti. Asegúrate de mantener los cuerpos de los bebés girados hacia ti, en vez de enfrentados a ti. Usa tus palmas para sostener las cabezas de los bebés.

- **Combinación rugby y cuna.** En esta postura, sostienes a un bebé en la posición de cuna (con la cabeza sobre tu antebrazo y todo el cuerpo dirigido hacia ti) y el otro bebé, en la postura del rugby. Si uno de tus bebés succiona con más facilidad o prende más fácilmente, coloca a este bebé en la postura de cuna.

[Opciones de avisos](#)

Mercado de Mayo Clinic

Échales un vistazo a estos títulos exitosos y a las ofertas especiales de libros y boletines informativos de Mayo Clinic.

[La dieta de Mayo Clinic en línea](#)

[NUEVO: Guía sobre fibromialgia](#)

[¿Diabetes? Esta dieta funciona.](#)

[Cuatro pasos sencillos para una vida llena de alegría](#)

[PRUEBA GRATUITA: Mayo Clinic Health Letter \(Boletín de salud de Mayo Clinic\)](#)

Ads by Google



- **Postura de doble cuna.** Para usar la postura de doble cuna, debes colocar a ambos bebés en la postura de cuna, dirigidos hacia ti. Coloca los bebés de modo que sus piernas se superpongan y formen una X encima de tu falda.

Al principio, es probable que necesites ayuda para acomodar a los bebés. Pídele a alguien que te ayude a acomodarte hasta que te acostumbres a amamantar por partida doble. Analiza la opción de acomodar primero al bebé que suele necesitar más ayuda para comenzar a succionar.

¿Tendré suficiente cantidad de leche?

La mayoría de las mujeres son capaces de producir la leche necesaria para alimentar a gemelos o mellizos. Asimismo, muchas mujeres pueden amamantar o extraerse la cantidad de leche materna suficiente para alimentar a múltiples bebés. Para garantizar una producción de leche constante, ten en cuenta estos consejos:

- **Comienza inmediatamente después del nacimiento.** El hecho de amamantar a tus hijos recién nacidos justo después del nacimiento y al menos de 8 a 12 veces cada 24 horas te ayudará a establecer la producción de leche. Cuanto más a menudo amamantes, más leche producirás.
- **Extrae leche.** Si tus bebés nacen antes de tiempo y no puedes amamantarlos de inmediato, empieza a extraerte leche poco después del nacimiento para establecer la producción de leche. Los sacaleches eléctricos dobles de uso hospitalario ayudan a estimular la producción de leche y a reducir el tiempo de extracción a la mitad. Una vez que la lactancia esté bien establecida, la extracción de leche también permite que otras personas responsables del cuidado ayuden con la alimentación.
- **Cambia de pecho.** La producción de leche y la alimentación de cada bebé se podrían optimizar si ofreces los dos pechos a cada bebé en cada comida y si cambias el pecho con el que comenzó la alimentación, así como el bebé al que amamantaste primero. Esto se debe a que cada uno de los bebés podría tener un estilo de alimentación diferente. Al cambiar de pecho, tus bebés tendrán diferentes vistas, lo que estimula los ojos. Considera asignar a cada bebé un pecho diferente para un día y luego cambiar el día siguiente, o bien darle a cada bebé un pecho diferente en cada comida.

Recuerda llevar siempre los bebés a tus pechos, en lugar de inclinarte o agacharte para llevar tus pechos a los bebés.

¿Puedo combinar la leche materna y la leche de fórmula?

Se recomienda la lactancia exclusiva. Una vez que has comenzado a amamantar, si has decidido preparar un biberón ocasional, la leche materna extraída es la mejor opción para evitar o postergar la leche de fórmula.

Sin embargo, algunas mamás eligen combinar la leche materna con leche de fórmula. Por ejemplo, puedes reemplazar una o más sesiones de lactancia por un biberón con leche de fórmula. Habla con tu médico, con el pediatra y con un especialista en lactancia para determinar cuál es la mejor opción para ti y tu bebé. Si le

das leche de fórmula a tu bebé, recuerda que la producción de leche materna puede comenzar a disminuir si no amamantas o te extraes la leche, al menos, 8 o 10 veces al día.

¿Qué más debo saber acerca de la lactancia de mellizos o hijos múltiples?

Adaptarse a amamantar mellizos o hijos múltiples puede ser difícil, pero ¡no te desanimes! Si tienes problemas, consulta a un especialista en lactancia que tenga experiencia con bebés múltiples. Pídele ayuda al médico de tu bebé. Habla con otras mujeres que hayan amamantado a múltiples bebés con éxito. Pide a algún allegado que te ayude con las tareas del hogar o con el cuidado de los hermanos más grandes, o analiza la opción de contratar ayuda doméstica para que puedas concentrarte en alimentar y cuidar a tus bebés.

Debes ser paciente contigo misma y con tus bebés cuando experimentes las dificultades y las recompensas de amamantar a dos o más recién nacidos. Lo más importante: no tengas miedo a pedir ayuda.

[Compartir](#)

[Tweet](#)

Nov. 20, 2018

[Mostrar referencias](#) ▾

[See more In-depth](#)

Ver también

[Cómo bañar al recién nacido](#)

[Caca del bebé: ¿Qué es normal?](#)

[Portabebés](#)

[Protección solar para bebés](#)

[La forma de la cabeza del bebé: ¿qué es lo normal?](#)

[La lactancia materna y los medicamentos](#)

[Signos de una lactancia exitosa](#)

[Mostrar más contenido relacionado](#)

Otros temas en cuidado de pacientes e información sobre salud

[Estilo de vida saludable](#)[Síntomas A-Z](#)[Enfermedades y afecciones A-Z](#)[Análisis y procedimientos A-Z](#)[Medicamentos y suplementos A-Z](#)[Consultas](#)[Guía para pacientes y visitantes](#)[Facturación y seguros](#)[Servicios en línea para pacientes](#)[Estilo de vida saludable](#) [Salud de bebés y niños pequeños](#) [Más información](#)

ART-20044417

Breast feeding twins Making feedings manageable

[PARA CONSULTAS](#)[PARA DONAR](#)[CONTÁCTANOS](#)[MAYO CLINIC: INFORMACIÓN](#)[EMPLEADOS](#)[MAPA DEL SITIO](#)[SOBRE EL SITIO](#)

Cualquier uso de este sitio constituye su acuerdo con los términos y condiciones y política de privacidad para los que hay enlaces abajo.

[Términos y condiciones](#)[Política de privacidad](#)[Advertencia de prácticas en cuanto a privacidad](#)[Para administrar cookies](#)

Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales para usar en forma personal y no comercial. "Mayo," "Mayo Clinic," "MayoClinic.org," "Mayo Clinic Healthy Living," y el triple escudo que es el logotipo de Mayo Clinic son marcas registradas de Mayo Foundation for Medical Education and Research.



Cumplimos con el [Estándar HONcode](#) para información de salud confiable: [verifique aquí.](#)