



# ILCA's INSIDE TRACK

*un recurso para madres que amamantan*

Una publicación de la Asociación  
Internacional de Consultores en Lactancia



## Mellizos

**Por** Karen Gromada, MSN, RN, IBCLC, FILCA

Saber que va a tener más de un bebé puede ser emocionante y a la vez asustar. Algunos planes del nacimiento y del bebé pueden cambiar, pero aún debe planear amamantar. La mayoría de las mujeres pueden producir mucha leche para gemelos, trillizos o más. Cada bebé necesita su leche. Es el alimento ideal para ayudar al bebé a crecer. También ayuda a combatir infecciones en el bebé. Muchas madres dicen que amamantar las ayudó a conocer a cada bebé como una persona especial.

### Antes de que nazcan, planifique

- Prométase usted misma que amamantará (o extraerá su leche si los bebés nacen prematuros).
- Hágase el objetivo de aferrarse a la lactancia (o la extracción de la leche) por lo menos las primeras 6 semanas.
- Aprenda tanto como pueda acerca de amamantar. Los conceptos básicos son los mismos si alimenta a un bebé o a 4, porque cada bebé es un individuo.
- Planee empezar a amamantar en todas las situaciones. Los múltiples a menudo nacen prematuros y sus madres son más propensas a problemas de salud durante el embarazo.
- Pregunte si hay extractores de leche que pueda utilizar en el hospital si es necesario. Pregunte dónde puede alquilar uno para usar en la casa.
- Busque ayuda para cuando vuelva a casa sin los bebés. Las mejores maneras en que los demás pueden ayudar son: preparar las comidas, lavar la ropa, hacer la limpieza o cuidar a los niños mayores.
- Dígale a las personas que la acompañan que usted las necesita. ¡Cuando los que la rodean son positivos acerca de la lactancia, usted se sentirá positiva también!
- Antes de que los bebés nazcan, encuentre a un médico que tenga experiencia con la lactancia de gemelos y trillizos.

**Múltiples:** Dos o más bebés nacidos del mismo embarazo. (Un múltiple es 1 de 2 ó más bebés nacido del mismo embarazo).

**Nacido a término:** Bebé nacido de más de 37 semanas de embarazo.

**Prematuro:** Bebé nacido de menos de 37 semanas.

**Prematuro nacido casi a término:** Bebé nacido entre 34 y 36 semanas.

**Unidad de cuidado intensivo neonatal (UCIN):** unidad especial para bebés enfermos o prematuros.

**Extraer leche:** Sacar la leche a mano o con un extractor de leche.

### Cómo tener el mejor comienzo posible con la lactancia

*Nacido a término (o casi a término)*

*Mellizos o trillizos saludables*

- Pida que le coloquen todos sus bebés piel-a-piel sobre su pecho después del nacimiento. Cada bebé le "dirá" cuándo él o ella está listo o lista para mamar por primera vez. Esto es a menudo (generalmente) 30 a 90 minutos después del nacimiento.
- En el primer o segundo día después del nacimiento, cada bebé debe estar despertando y "pidiendo" mamar al menos 8 a 10 veces cada 24 horas. Cada bebé debe ser capaz de mantenerse mamando al menos 10 minutos.
- Cada bebé puede tener un "estilo" diferente de amamantamiento, lo que puede ser confuso. Uno puede mamar más intensamente que otro. Uno puede necesitar más mamadas que otro. Uno puede mamar por más tiempo que otro.



- Observe cómo cada bebé mama separadamente. No todos los bebés maman de la misma manera.
- Un bebé que a menudo se duerme después de mamar menos de 5 minutos puede estar teniendo problemas.
- Haga un gráfico para cada bebé. Tome nota de las comidas, pañales mojados y sucios (con caca). Esto la ayudará a saber si todo va bien o si el bebé está teniendo problemas.
- Un bebé puede mamar realmente bien. Otro puede tener algunos problemas.
- Comience a sacar su leche a mano o con un extractor de leche tan pronto como sea posible si:
  1. Los bebés nacen prematuros,
  2. Cualquiera de los bebés tiene un problema con la lactancia, o
  3. Usted tiene un problema de salud que le hace difícil amamantar a todos los bebés tan a menudo como necesitan.
- Extraiga su leche después de hacer el contacto piel a piel para ayudarse a sacar más leche.
- ¡Ahorrar tiempo es importante cuando saca su leche para uno o más bebés! Es probable que saque más leche en menos tiempo si usa un extractor de leche eléctrico doble de los de alquiler.
- Extraiga su leche 8 a 10 veces en 24 horas por 10 a 20 minutos cada vez .
- Cuando un bebé mame bien, ahorre tiempo extrayendo leche de un pecho mientras amamanta con el otro.
- Mantenga la extracción hasta que cada bebé mame bien 8 ó más veces en 24 horas y gane buen peso. Es común tener que extraer leche durante las primeras semanas después del nacimiento de múltiples.
- Mantenga comunicación con un(a) consultor(a) en lactancia (LC) y una Líder de un grupo de apoyo en lactancia. Habrá veces que necesitará las ideas y apoyo de ambas.
- Pida que una o un LC la ayude a cambiar un plan de amamantamiento o extracción si el plan actual no le funciona. Ella o él también la puede ayudar a saber cuándo y cómo reducir la extracción según cada bebé aprende a mamar bien.

### *Prematuro o prematuros múltiples nacidos casi a término*

- Los bebés prematuros pueden tener que pasar días o semanas en la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (UCIN) o sala infantil de cuidado especial.
- Los bebés prematuros nacidos casi a término pueden nacer lo suficientemente bien como para estar en su cuarto o regresar a casa. Sin embargo, uno o más puede que no esté listo para sacar suficiente leche al mamar. Pueden pasar días o semanas antes que todos puedan mamar bien.
- No se preocupe si uno o todos los bebés todavía no pueden mamar bien. Cada bebé seguirá su propio horario. Pronto cada bebé crecerá y será lo suficientemente fuerte para mamar bien del seno!
- A veces un bebé es enviado en casa antes que los demás. Usted todavía querrá pasar tiempo con cada bebé. Si no puede visitar a un bebé en el hospital a menudo, llame y hable con la enfermera de su bebé una vez o más durante el día hasta que ese bebé esté en casa.
- No es siempre fácil saber cuándo cada bebé está listo para mamar sin suplementos. A menudo un bebé está listo antes que los demás.
- Pase tiempo cada día cargando cada bebé piel a piel en el pecho. ¡(Puede cargar 2 ó 4 al mismo tiempo)! Un bebé buscará el seno por sí solo cuando esté hambriento. esta es la mejor manera de saber cuándo un bebé está listo para mamar más.
- Tendrá más tiempo para el contacto piel a piel, para practicar la lactancia, o para extraer su leche si permite que la ayuden con uno o más bebés.

No es siempre fácil, pero sea persistente. ¡Muchas madres de múltiples han superado un comienzo lento de la lactancia, usted también puede!

La escritora de esta columna es autora de *Mothering Multiples: Breastfeeding and Caring for Twins or More* (3rd rev ed).