



## Llegada a casa (continuación)

en peligro la lactancia y sería más complicado para la madre de múltiples resolverlos sin cansarse y estresarse. Esto ayuda a que la subida de la leche curse con normalidad, sin congestión ni dolor.

La madre necesita saber cuáles son **todas las señales que son propicias para el amamantamiento**.

En dos o tres semanas los pechos se habrán acostumbrado a su trabajo y los notarás más blandos, lo cual no es síntoma de falta de leche, sino de que tus pechos funcionan a la perfección.

Los bebés tienen varios **períodos de crecimiento donde demandan más leche, y hace falta ponerlos más veces al pecho**. Son dos o tres días de lactancia intensa en los que ellos mismos regulan la producción y luego vuelven a su normalidad. Cada bebé puede tener un ritmo de crecimiento distinto.

**Poner a dos bebés al pecho al mismo tiempo simplifica el trabajo del amamantamiento y estimula más. Cada bebe tiene un pecho y siempre tiene leche.** Si hay un tercero, mama de los dos pechos y luego rota en la siguiente sesión. La composición de la leche es siempre adecuada por la frecuencia de sesiones.

El mejor reloj siguen siendo los bebés: la frecuencia y la duración de las sesiones hace que siempre haya leche suficiente, e incluso en la forma en que ellos quieren.

Como esta lactancia es un poco más dura, **procúrate ayuda para las tareas de la casa y cuidado de otros hijos, y descansa todo lo que puedas**.

La lactancia de gemelos o trillizos también se puede **prolongar todo el tiempo que deseéis y necesitéis. Es lo más normal en el ser humano**.

Para más información sobre grupos de lactancia.:  
[www.aeped.es/lactanciamaterna/grupos.htm](http://www.aeped.es/lactanciamaterna/grupos.htm)  
[www.fedalma.org](http://www.fedalma.org)

# Lactancia materna

también es posible con múltiples



**CENTRO CÍVICO ANABEL SEGURA**  
Avda. de Bruselas, 19  
28108 - ALCOBENDAS (MADRID)

[www.amapamu.org](http://www.amapamu.org)  
[informacion@amapamu.org](mailto:informacion@amapamu.org)  
Teléfono: 686323410

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid  
Nº Reg. 20.889  
CIF: G82644717

## La lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para los bebés, adaptándose a sus necesidades alimenticias en cada momento. Resulta, por ello, el alimento más completo. La lactancia natural con gemelos/trillizos también es posible, sólo necesitas información específica.

## Durante el embarazo

El mejor lugar para **recopilar información** es la visita a un **grupo de lactancia** para hablar con **otras mujeres** que han pasado por esta experiencia. Además hay abundante **literatura sobre la lactancia materna**.

Intenta buscar **apoyo para esas tareas domésticas** que durante la lactancia te resultará difícil de hacer. Con gemelos o más se necesitan **familiares y profesionales de la salud que colaboren y faciliten la lactancia**, para que te sientas apoyada y respetada durante la misma.

Es importante informarse bien, pensar qué es lo que se quiere hacer y no obsesionarse, ni por conseguir la lactancia materna cueste lo que cueste, ni desistir a la primera de cambio. La opción de darles leche artificial también existe.

## Para el parto

**Informa de tu deseo de amamantar y pide la ayuda de una matrona o especialista en lactancia para que te pongan a los bebés al pecho nada más nacer**, si las circunstancias de salud de los niños lo permiten. En caso de cesárea, insiste, ya que también se puede.

Es muy posible que te digan que después del pecho tienen que **tomar un suplemento**, pero **no hace falta** si la estimulación del pecho es eficaz y suficiente.

## Bebés en incubadora

**La leche materna beneficia muy especialmente a los bebés prematuros**, lo que es suficiente motivo para probar.

**Tu leche es lo mejor para tu bebé**, reduce riesgos de infecciones propias en los hospitales y mejora su desarrollo.

En tu ausencia deberán administrar tu leche a los bebés con **métodos que no dificulten la lactancia**, pues luego tendrías que realizar un esfuerzo extra en el re-aprendizaje de la succión. Es necesario que te estimes lo antes posible con una bomba extractora doble o similar, tal y como lo harías si estuvieras dándoles directamente, día y noche. Son **mejores las**

**extracciones frecuentes y cortas**, hasta dos minutos más después de que caen sólo unas gotas. A veces es necesario darles un suplemento, mejor de leche materna. Cuanto antes se tenga establecida la producción, antes tomarán leche materna de forma exclusiva (en caso de bebés con muy bajo peso).

## Llegada a casa

**Las primeras semanas de lactancia son las más duras**. Te sentirás cuestionada muchas veces hasta por ti misma. Para ayudar a la madre existen **Grupos de Apoyo a la lactancia materna y profesionales sanitarios adecuados para que resuelvas desde el primer día todas tus dudas** sobre la lactancia. Hay que aprender a amamantar con una buena postura y prendida del bebé al pecho, ya que facilitará la succión eficaz de tus bebés.

Los **primeros días se segrega calostro**, también conocida como “primera vacuna del bebé”.

La primera semana el pecho no sabe muy bien cuánta leche tiene que producir y para garantizar la leche suficiente hasta que el cuerpo logre la correcta dosificación, en la segunda semana, **se da el pecho frecuentemente y sin restricciones cuidando que la succión sea eficaz**. Una interferencia en estos momentos pondría