



# Dos hijos a la vez

Dos, tres o... Si un hijo nos cambia la vida, ¿qué pasa cuando llegan más? ¿Cómo organizarse, qué problemas habremos de resolver y de qué recursos echar mano cuando se produce una “explosión demográfica” en la familia?

A veces la suerte se pone de nuestra parte y de una sola vez nos premia con dos o tres o todavía más hijos. No es fácil que nos toque, sólo ocurre en dos nacimientos de cada cien. También las técnicas de fecundación asistida, tan utilizadas en la actualidad, aumentan la frecuencia de partos múltiples. En cualquier caso, si hemos sido de los afortunados, nos aguardan grandes cambios.

Los que han escuchado ante el ecógrafo la frase “Aquí hay más de uno” dicen que tardan en entender, no las palabras sino la idea y, más aún, la realidad de lo que se les viene encima. A veces hasta se impone una mudanza o un cambio de coche, porque donde era posible acomodar a un bebé, no lo es dar cabida a dos.

Pero también se impone la felicidad. Así como habrá que multiplicar las cunas, los pañales... se multiplicarán los juegos, las risas, los abrazos. Es cuestión de prepararse.

### Los primeros tiempos

Todos coinciden en que son los más difíciles, la novedad es múltiple y hay que resolver innumerables situaciones.

- **La llegada a casa.** Los bebés que comparten útero suelen nacer antes de término y con bajo peso por lo que, en la mayoría de los casos, necesitan permanecer internados unos días con cuidados especiales. Así que puede darse el caso de que no todos lleguen a casa al mismo tiempo, una dificultad extra que habrá que tener en cuenta.
- **La casa es otra.** Una mezcla de guardería y caos. Habrá que acomodar y poner cada cosa en su sitio, pero poco a poco, porque al principio sólo hay tiempo para atender a los bebés.
- **Un esfuerzo enorme.** Tanto físico como psíquico. Igual que el de todo parto, pero multiplicado. Si con un solo recién nacido hay días que no nos da tiempo a ducharnos, dos o tres podrían impedirnos hasta la digestión que se hace sola. Ante tantas demandas es muy normal sentir que no podemos más. Pero es sólo una situación pasajera. Los bebés pronto van cogiendo el ritmo, adaptándose a las rutinas y, con ellos, el día a día de todos se va ordenando.
- **La alimentación.** Lo mejor es darles a la vez, pero los primeros días habrá que respetar el ritmo de cada uno. Si les damos de mamar —depende de nuestra decisión, porque el cuerpo es capaz de producir tanta leche como bebés mamen— también podemos hacerlo a la vez o primero uno y después otro, lo que lleva más tiempo. En [www.multilacta.org](http://www.multilacta.org) explican todas las posibilidades para amamantar tras un parto múltiple. Si les alimentamos con biberón, podremos contar con más ayuda.

- **El sueño.** Intentaremos hacer con todos los bebés lo mismo: acostarlos con horario, que cojan el sueño en la cuna y no mecerlos. Se recomienda que hasta los tres meses compartan cuna porque estar juntos para ellos es muy tranquilizador y les ayuda a un buen dormir, pero si uno se despierta y llora, no tardarán en seguirle su o sus hermanos.
- **De paseo.** Las primeras semanas es mejor salir acompañados, puede resultar estresante que los dos (o los que la suerte nos haya deparado) se pongan a llorar a la vez y haya que calmarlos en el medio de la calle. Si vamos solos, además del carrito, hay que llevar una mochila o bandolera portabebés para poder tener en brazos a uno mientras seguimos con los otros.
- **La zona de juegos.** Habrá que pensar qué sitio destinarles, muchas veces los cuartos se quedan pequeños al tener más de una cuna o cama. Algunas familias ubican la zona de juegos en una parte del salón y la delimitan con una alfombra de goma que se arma con losetas tipo puzzle.

## Los hermanos

Si la llegada de un hermanito siempre es perturbadora para el primogénito o para los niños ya existentes en la familia, qué decir cuando llegan varios. Hay que contarles el acontecimiento familiar y, a partir de ahí, ayudar a todos los hijos a que formen sus vínculos de hermano a hermano. Todos tienen el mismo “grado” de hermandad, los múltiples no son más hermanos entre ellos que de sus otros hermanos.

En lo demás necesitan lo mismo que cualquier niño ante la llegada de un nuevo hermano: mucha atención de los padres en forma de paseos, juegos y mimos, es decir tiempo en exclusiva para y con ellos; participar en la preparación de las cosas para los bebés; regalarles muñecos mellizos que vienen bien para hacer todo lo que no puedan hacer con sus hermanos... Y, además, debemos empezar a dar la batalla para que la familia, los amigos o los vecinos no se refieran al primogénito como “el hermano de los gemelos”. Es una subversión muy fuerte para el niño, porque los gemelos son tan importantes a los ojos de los demás que él pasa a ser el “hermano de...”.





### Cómo tratarlos: juntos pero no mezclados

Que sean dos, tres... no es una característica que está en el niño como puede ser la simpatía o el color de ojos. Cuando vemos a los mellizos como un dúo en lugar de verlos como dos, antepone-mos “su” número a la realidad de que son cada uno una persona. Como comparten tantas cosas, es fácil caer en la ilusión de que también se parecen en la forma de ser, gustos y deseos.

Pero hay que dar a cada cual lo suyo. Una cosa es tener un mellizo y otra, ser mellizo. Para que puedan disfrutar de su o sus hermanos, hay que ayudarlos a que cada uno tenga su lugar. “Dar espacio a la diferencia” es la clave en la educación de mellizos, trillizos...



- **Antes del nacimiento.** Sin duda la conmoción por el número será fuerte pero habrá que esforzarse en pensarlos por separado, imaginar a cada bebé. Al elegir los nombres, no los pensemos juntos, pensemos primero uno y cuando lo hayamos decidido, el otro...
- **Tiempo por separado.** Si es duro compartir los padres con hermanos de edades diferentes, mucho más lo es con uno que tiene la misma edad y, por lo tanto, las mismas necesidades. Hay que dar a cada uno su ratito de hijo único, esos ratos en los que el papá o la mamá son todo de él.
- **Celebrar el santo.** Ya que comparten cumpleaños —la fiesta por excelencia de la infancia—, hagamos que tengan un festejo en el que sean protagonistas exclusivos. La idea es que haya “tuyo, mío y nuestro” tanto en las cosas materiales como en el reparto de afecto.
- **Look personal.** La forma de vestimos, cómo llevamos el pelo, si usamos o no pulseras o collares, nuestro aspecto es sumamente personal y, cuando se nos permite, una expresión de la ma-

## Ideas para organizarse

Algunas claves para llevarlo mejor:

- **Cada cosa en su sitio.** Dado que no se puede coger a más de un bebé en brazos mientras buscamos lo que necesitamos, es importante tenerlo todo a mano. Así podremos atender a uno sin perder de vista al otro.
- **La ayuda en casa.** Es prioritaria. Mientras sean bebés, una sola persona no puede abarcar todas

las tareas de la casa, aun cuando el padre haga una jornada intensiva de limpieza. Si no es posible contratar a alguien, hay que echar mano de familiares y amigos. Cualquier ayuda, como por ejemplo, cocinar de más y traernos comida hecha, será muy bienvenida.

- **Apuntarlo todo.** Hay que preparar una planilla (el Excel es ideal) en la que ir apuntando los aconte-

cimientos diarios: hora de la comida de cada uno (si maman, de qué pecho), deposiciones, vitaminas... Es muy útil no sólo para no saltarnos nada, sino también para llevar al pediatra.

- **La economía.** Muchas asociaciones de padres de hijos múltiples tienen webs donde los artículos para bebés se venden a buen precio o se regalan.

nera de ser. Alentemos a cada niño a expresar sus gustos eligiendo su ropa, su peinado, su "toque". Y no nos preocupemos de si es parecido o diferente al de su hermano.

- **Que reconozcan sus sentimientos.** Ser hermanos de la misma edad intensifica tanto el compañerismo —lo hacen casi todo juntos— como la rivalidad. Que el otro esté siempre a nuestro lado también ofusca, molesta. El vínculo entre estos hermanos suele ser muy pasional, hay que animarlos a hablar de lo que sienten y mostrarles que para los padres cada hijo es único.



### Los juguetes

Hay juguetes que hermanos de la misma edad no pueden compartir, necesitan uno cada uno para poder usarlos juntos: correpasillos, triciclos, bicicletas... Si vamos al parque, cada uno querrá tener su vehículo. Pero otros juguetes se comparan a la fuerza: a nadie se le ocurriría comprar más de una videoconsola, o dos veces el mismo videojuego, la misma película o el mismo libro.

A la hora de elegir, lo primero a tener en cuenta son los gustos del niño, luego las circunstancias. Si los hermanos comparten gustos, por ejemplo, les interesan los trenes y los barcos, podemos regalarle a uno un tren y al otro un barco.

Regalarles juguetes distintos tiene la ventaja de destacar la individualidad, y así, además, tienen acceso a mayor variedad de juguetes. Si en lugar de comprar dos cocinas, compramos una y un carrito para pasear muñecas, jugarán con las dos cosas. También enseña a compartir, a prestar y a usar algo prestado. Esto no lo hacen los juguetes por sí solos, sino la intervención de los padres enseñando a resolver conflictos, turnarse...

Hay que saber que regalarles lo mismo no va a evitar ciertas peleas. Hasta los tres años muchas veces se desea "lo que tiene el otro", no importa lo que sea sino que el otro lo desee.

### En la escuela

A veces se confunde la separación física con el desarrollo de su individualidad e independencia. Se tiene el prejuicio de que en la escuela conviene separarlos. Pero no es así para todos. Lo natural es que vayan al mismo curso, igual que lo harían con un primo o un amigo. Y será labor de los maestros incentivar el desarrollo de cada niño ayudándole a superar sus dificultades, tal como lo hacen con todos los niños, tengan hermanos o sean hijos únicos. Que cada cual desarrolle su personalidad no es algo que se resuelva con una simple separación física. Es un proceso mucho más complejo que, principalmente, tiene que ver con el lugar que dan los padres a cada hijo.

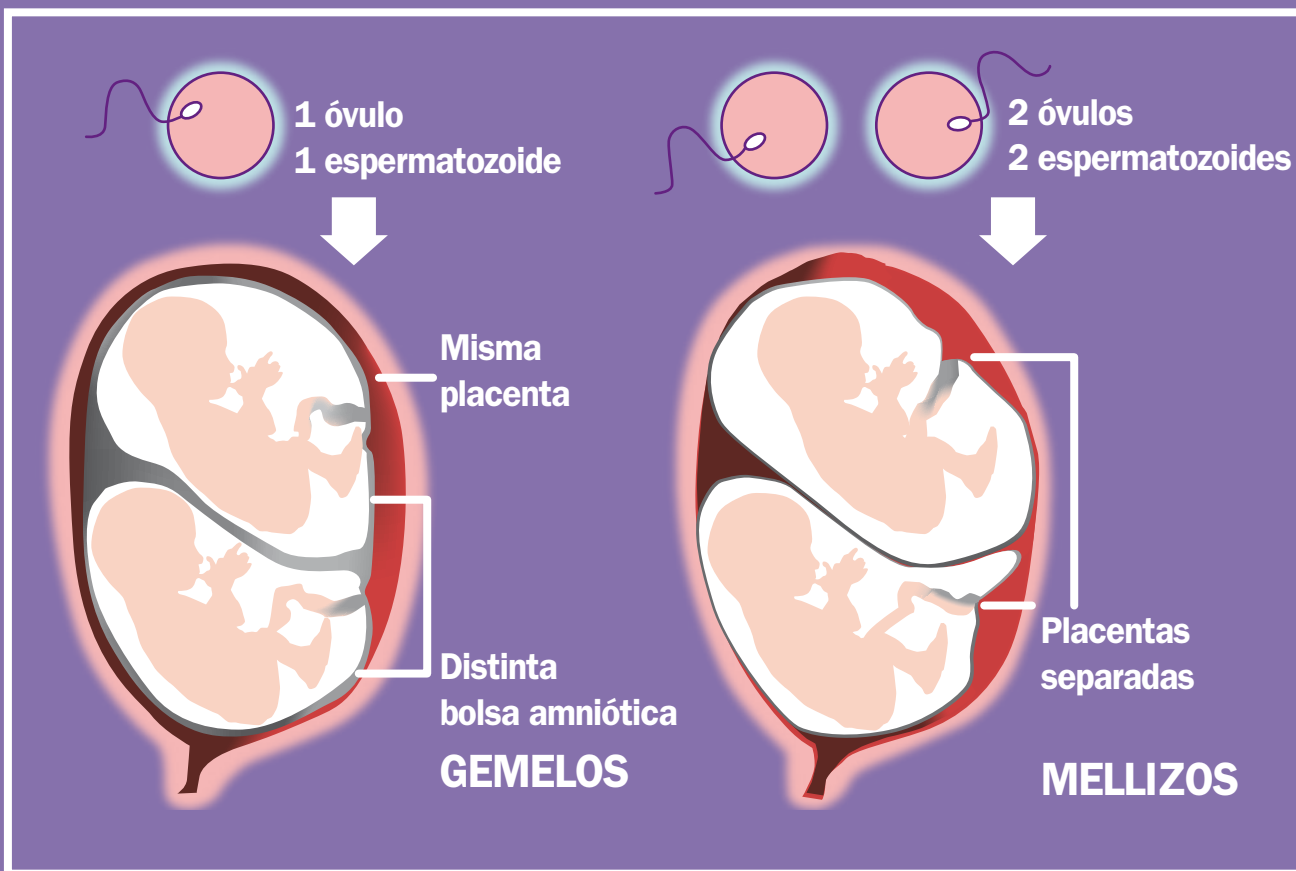
## Recursos para padres múltiples

Hay muchas cosas de las que echar mano para no sucumbir en las dificultades de la crianza de mellizos, trillizos... Estas son algunas:

- **Tronas autoinflables.** Se acoplan a cualquier silla y son muy fáciles de llevar porque ocupan poco espacio. También hay tronas plegables, se pliegan con una sola
- mano y vienen con fundas que se lavan con facilidad.
- **Aros de baño.** Cuando ya se sientan, estos cómodos flotadores les dan apoyo en la bañera y no hay riesgo de que se golpeen si se resbalan un poquito mientras enjabonamos o enjuagamos al otro. Los niños se sienten seguros y juegan mejor con el agua y entre ellos.
- **Cunas convertibles.** Al sacarles los barrotes laterales y las ruedas se convierten en cama y sirven hasta que el niño tiene unos 8 ó 9 años. Además se pueden acoplar la una a la otra para que los bebés estén juntos.

## Gemelos o mellizos

Es un error creer que en un embarazo múltiple los fetos necesariamente comparten placenta o saco amniótico. Hay casos en que lo único que comparten es el útero materno. En ocasiones, cada futuro bebé se alimentan de su propia placenta y se aloja en su propio saco amniótico, aunque también puede ocurrir que los hermanos se gesten juntos en un solo espacio amniótico. Todas las variaciones son posibles.



Lo único que tienen en común gemelos y mellizos es que provienen de un embarazo múltiple. Los mellizos se gestan a partir de dos óvulos fecundados por dos espermatozoides. El material genético que comparten –y lo parecido que puedan llegar a ser– es igual que entre cualquier hermano, por eso pueden tener sexo diferente.

Los gemelos, en cambio, se forman a partir de un solo óvulo fecundado –cigoto– y comparten todo el material genéti-

co, por lo que son sumamente parecidos. En una fase temprana, el cigoto se divide en dos o más y cada bebé evoluciona por separado. No tienen por qué ser idénticos toda la vida, en el crecimiento intervienen además de factores genéticos, otros ambientales. Todavía se desconoce la causa por la que el cigoto se divide, pero no se atribuye a los genes, digamos que le puede pasar a cualquiera.

Otro error es el de que “se saltan una generación”, es decir, que si los abuelos

tuvieron mellizos, hay más probabilidades. La explicación para esta creencia es que los mellizos provienen de una ovulación doble: la mujer, en el mismo ciclo, en lugar de un óvulo produce dos, y esta sí es una característica genética que se transmite a los hijos. Claro que si los hijos son varones, heredarán el gen y podrán transmitirlo pero, como no ovulan, no tendrán mellizos ellos; habrá que esperar a que en la generación siguiente nazca alguna niña con el don de la doble ovulación.

## “Yo siempre recomiendo no perder el sentido del humor”

La Asociación Madrileña de Padres con hijos nacidos de Partos Múltiples (AMAPAMU) se formó en 1999, a partir de cinco familias con trillizos; hoy son 1.400 las familias asociadas. La organización tiene por objetivo ayudar a las familias con hijos múltiples y todos los que trabajan en ella son voluntarios. **Belén Beorlegui**, la actual presidenta, cuenta las alegrías y tribulaciones de los padres de gemelos, trillizos...

**SuperNanny: ¿Cómo está formada su familia y qué fue lo más difícil de llevar adelante?**

**Belén Beorlegui:** Somos cinco: una niña de 10 años, gemelos de 7, mi marido y yo. Lo más complicado en nuestro caso fue que los niños padecieron muchas bronquiolitis durante el primer año. No fueron prematuros, pues nacieron en la semana 38 —un caso bastante especial, aunque no único—, y con un peso estupendo de casi tres kilos cada niño. Pero al mes padecieron un catarro y eso desencadenó problemas bronquiales, no serios, pero sí tremendamente incómodos. A raíz de ese problema dormían fatal y los despertares nocturnos eran continuos, eso fue lo más agotador de todo.

**S.N.: ¿Qué cosas son las que más les han ayudado?**

**B.B.:** Sin duda, la Asociación. La conocimos cuando yo llevaba pocos meses de embarazo y el intercambio con los que ya habían pasado por todo lo que nos aguardaba nos ayudó muchísimo. Por esto tenemos varios canales para entablar relación con otras familias: a través de la web [www.amapamu.org](http://www.amapamu.org), en un foro donde la gente expone sus dudas e inquietudes y organizan reuniones para conocerse.

**S.N.: ¿Qué otras actividades llevan a cabo?**

**B.B.:** Muchas. Teatros infantiles, salidas al campo una vez al mes, mercadillos de segunda mano, una fiesta de cumpleaños y otra de Navidad, un equipo de fútbol de padres, un equipo de corredoras de madres, concursos... También participamos anualmente, con *stand* propio, en la Feria del Bebé y la Mamá y atendemos telefónicamente (686 323 410) y a través del correo electrónico ([información@amapamu.org](mailto:información@amapamu.org)) a todo aquel que lo necesite. Y una mención especial para nuestra revista “Múltiples”, que se edita trimestralmente y es gratuita para todos los socios y colaboradores.

**S.N.: También hay empresas que hacen descuentos a los socios de AMAPAMU. ¿Son muchas?**

**B.B.:** Actualmente son 130, el listado figura en la web. Tenemos un departamento de relaciones comerciales que trabaja contactando con todo tipo de empresas para conseguir importantes descuentos a nuestros afiliados.

**S.N.: ¿Qué piden a la Administración?**

**B.B.:** Buscamos que nos reconozcan una situación socialmente singular y se atiendan de una manera más adecuada nuestras necesidades. Nuestros problemas abarcan desde el transporte público —es imposible subir a los autobuses con carros dobles— hasta el desembolso económico que supone la incorporación de dos o tres niños en un mismo curso. Esto debe ser tenido en cuenta a la hora de concesión de becas y ayudas. También que muchos padres necesitan apoyo psicológico al enterarse de que el embarazo es múltiple, de que es probable que sean prematuros... Actualmente mantenemos una cordial relación con todos los niveles administrativos, se han mostrado abiertos a conocer nuestra realidad y a estudiar nuestras peticiones.



**S.N.: ¿Se encuentran con problemas en la escuela, por ejemplo, que sea obligatorio separar a los niños o que no los traten como a personas diferentes?**

**B.B.:** Sí, en muchas ocasiones los colegios obligan a separar a los niños de clase. Los orientadores dicen que es lo mejor para ellos pero sin evaluarlos ni consultar a los padres. Estos niños tienen las mismas necesidades que cualquiera: ser tratados como una persona diferente y orientados en su desarrollo individual.

**S.N.: ¿Cuáles son las ventajas de tener gemelos?**

**B.B.:** Que los niños aprenden a compartir desde el útero. Eso ayuda mucho a la hora de educar, el esperar turno es básico en nuestras familias. Nuestras casas a veces son una locura, pero no tiene precio ver a tus hijos jugando juntos desde bebés. Yo siempre recomiendo no perder el sentido del humor y estar preparado para darle dos veces el puré al mismo niño.