

Los bebés y la madre son ahora la prioridad. Todo lo demás puede y debe esperar

¿Desbordada?

Pautas para organizarse mejor

Si los comienzos en casa con un recién nacido son difíciles, la cosa se complica bastante con gemelos o mellizos. Cuando la infinidad de rutinas, tareas y preocupaciones que conlleva la maternidad se duplica, es normal sentirse desbordada. Sin embargo, es posible evitar, o al menos reducir bastante, el estrés que genera la situación. Este es el objetivo de las siguientes pautas. Tenerlas en cuenta ayuda a que la experiencia no solo suponga el doble de trabajo, sino también el doble de felicidad.

Establecer prioridades

Lo primero son los bebés. Hay que adaptarse al ritmo vital de cada pequeño, a sus tomas diurnas y nocturnas, las rutinas de higiene, los ciclos de vigilia y sueño...

Respetar los ritmos y necesidades de un recién nacido durante sus primeras semanas de vida siempre es importante, pero más aún en los partos múltiples. En estos casos es habitual que los bebés nazcan bajos de peso o con signos de prematuridad. Ser muy escrupuloso con sus cuidados favorece su evolución. Además, pasados los primeros meses, es importante empezar a establecer unos horarios de alimentación, sueño, paseo, juego... Mantener estas rutinas (es decir, llevarlas a cabo cada día a la misma hora) también es clave para la organización.

Reponerse y cuidarse

La madre tiene que recuperarse de un embarazo y dos partos. Hay puntos que curar, cansancio acumulado, cambios físicos y hormonales... Y mientras todo esto ocurre, hay que seguir las rutinas de dos recién nacidos, lo que supone un gran esfuerzo físico y psicológico. La prioridad son los bebés, pero mamá les sigue de cerca. Difícilmente los niños van a estar bien si ella se encuentra al borde de la extenuación.

Es fundamental que la madre aproveche las siestas de sus hijos para descansar, desconectar y recuperar fuerzas. También debe aprender a hacer la vista gorda si la cocina no está reluciente y posponer (sin remordimientos) las visitas de amigos y familiares para cuando se encuentre mejor. Y hablando de visitas y de organización, no está de más pedir (cuando haya confianza) regalos prácticos y necesarios. La otra opción es exponerse a recibir 20 faldones preciosos pero nada funcionales.

No se puede con todo

Los primeros meses son agotadores. Los días transcurren entre pañales y tomas, hay que aprender a alimentar a dos bebés al mismo tiempo, descubrir qué calma a cada uno, disponer de toneladas de ropa infantil limpia... Tan importante es asumir el gran esfuerzo que supone criar a dos hijos, como dejarse ayudar.

La salud física y mental es más frágil tras un parto múltiple. Según una investigación realizada por el Instituto de Salud Infantil de la Universidad de Bristol, en Londres, las madres de gemelos son más propensas a sufrir depresión posparto que las madres de niños nacidos con un intervalo de dos años entre el alumbramiento de cada uno. En este sentido, el papel del padre resulta fundamental, pero no está de más contar también con la ayuda de una tercera persona. Estar acompañada, por ejemplo, de una de las abuelas o de una cuidadora (aunque sea a ratitos) dará a la madre un respiro y le permitirá poder echarse una cabezadita para reponer fuerzas o ducharse tranquilamente.

y debe esperar

la?

Dr

bastante con gemelos o ternidad se duplica, es tante, el estrés que ge- ada a que la experiencia

uede lo

es meses son agotadores. nscurren entre pañales y que aprender a alimentar al mismo tiempo, des- calma a cada uno, dis- meladas de ropa infantil an importante es asumir erzo que supone criar a omo dejarse ayudar.

l física y mental es más n parto múltiple. Según gación realizada por el Salud Infantil de la Uni- Bristol, en Londres, las gemelos son más pro- ufrir depresión pospar- madres de niños nacidos ervalo de dos años entre amiento de cada uno. En fo, el papel del padre re- amental, pero no está de r también con la ayuda de a persona. Estar acompa- ejemplo, de una de las de una cuidadora (aun- ratitos) dará a la madre un e permitirá poder echarse adita para reponer fuerzas e tranquilamente.



Anticiparse

Hacer cualquier cosa, por simple que sea, como buscar o limpiar un chupete, con un niño llorando es estresante; con dos, es desquiciante. Por eso, conviene aprovechar los ratitos en los que están tranquilos para anticiparse a las situaciones.

La clave no está solo en tenerlo todo a mano, sino preparado para usar. Así, por ejemplo, mientras los niños duermen, se puede aprovechar para reponer los pañales de la bolsa de paseo; sacar la ropa para salir luego a la calle; o cocinar y congelar comida en tupers.

Unas 16 tomas al día, 14 cambios de pañales, el doble de mudas... El trabajo se duplica, pero también las satisfacciones que da la maternidad

Huir de la perfección

Cuando la casa se convierte de repente en un hospital-hotel-guardería, las tareas se acumulan, el desorden aumenta y los nervios se pierden con facilidad. Además, no se puede confiar en la memoria, pues la falta de sueño hace estragos en ella muy pronto. Al menos durante un tiempo, hay que darse permiso para ser imperfecta.

No es el momento de estar disponible para todo y para todos. Esto significa: aprender a decir «no puedo», bajar el listón de autoexigencia y delegar tareas, aunque no se resuelvan como nos gustaría.

Todo por escrito

Con gemelos o mellizos se pierde la noción del tiempo y es fácil no saber quién ha hecho qué, ni cuándo, ni cómo... Apuntarlo todo es la mejor forma de mantener el control de la situación.

Todos informados

Padre, madre, cuidadora... quien esté a cargo de los niños en cada momento sabe cómo han transcurrido las últimas horas o días y colabora en que así siga siendo.

Todo 'en orden'

La costumbre de anotar permite ver con claridad cómo evoluciona cada bebé, incluso ayuda a prever días malos. Así, por ejemplo, si un niño se muestra lloroso e inquieto y comprobamos que lleva tres días estreñido, sabremos a qué se debe y resultará más sencillo ponerle remedio.

Compañero	EVA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Domingo
ANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Domingo	120 ml
8.00 h	Bibe 120 ml	110 ml	No quiere comer		80 ml de biberón				
8.30 h				100 ml		120 ml	110 ml		Gases
9.00 h	Duerme un rato		Toma solo 50 ml...				Siesta		
9.30 h		Cambio parial		Siesta	Hace caca fea				Siesta
10.00 h	Cambio de parial		Tiene muchos gases						Vitamina
10.30 h	Vitamina	Vitamina	Vitamina	Vitamina	Vitamina	Vitamina	Vitamina	Vitamina	
11.00 h			Duerme un poco			Cambio de parial			

Para hacer frente al caos que puede surgir resulta muy útil elaborar listas de cosas pendientes. Tenerlo todo por escrito ayuda a priorizar y a planificar el día a día. Con todo ello se reducen los olvidos y, en consecuencia, el estrés.

Por último, hay que entender los sentimientos de frustración, los temores y las dudas como parte del proceso de adaptación a los cambios que supone tener ya no uno, sino dos hijos. Compartir con la pareja o con otras personas cercanas estas emociones no convierte a ninguna mujer en una mala madre.

La opción de anotar en un bloc no es mala, pero resulta más visual trazar en un folio una tabla semanal con las 24 horas del día (como en el dibujo de más arriba).

- Una vez dibujada la tabla, hay que fotocopiarla, por ejemplo 16 veces. Con eso tendremos tablas para 8 semanas (hay que utilizar una tabla por niño).
- A partir de ahí, solo hay que dejarlas junto a un bolígrafo en un sitio accesible y a la vista (sobre un mueble de la cocina, por ejemplo) e ir anotando todo lo relacionado con la alimentación, deposiciones, vacunas, tomas de medicamentos o vitaminas, visitas al pediatra, periodos de sueño, indisposiciones... de los bebés.
- Los primeros días cuesta acostumbrarse a escribir, pero pronto se comprueba su utilidad: las tablas permiten controlar a los bebés de un simple vistazo.

to y es
to...
ntrol

niños
tímas

no evo-
s. Así,
y com-
ué se

ulta más
4 horas

or
semanas

oligrafo
la co-
y con la
camen-
s, indis-

pero
con-

Mamá tranquila vale por dos

Los padres tranquilos transmiten tranquilidad a sus hijos. Pero es difícil no perder los nervios con dos bebés llorando a la vez, pidiendo brazos... ¿Cómo mantener la calma?

Desconectar a ratitos. Hay que procurar no olvidarse de uno mismo, encontrar momentos para leer, ver una película, darse un baño, charlar por teléfono... Hacer cualquier cosa que ayude a 'olvidarse' un poco de los niños, ayuda a 'cogerles' luego con más ganas. También es básico compartir ratos con la pareja, de modo que la relación no se estropee ante el maremoto al que se ve expuesta.

Disfrutarlos día a día. La sensación de que el tiempo vuela es mucho más intensa cuando se tienen mellizos o gemelos. Cuando te quieres dar cuenta, ya se han hecho 'mayores'. Merece la pena disfrutar del proceso y para ello hay que dedicarles tiempo de calidad. Abrazarles, jugar con ellos (juntos y por separado), descubrir cómo empiezan a interactuar... resulta muy gratificante y ayuda a tomarse los ratos de puro trabajo con más tranquilidad.

Darse tiempo. No tiene nada que ver el ritmo de hambre y sueño de un recién nacido con el de un bebé de cuatro meses. No es mucho tiempo de diferencia, pero sí el suficiente co-



Foto: V. Barrio

mo para ver cambios significativos ¡y a mejor! Las tomas se espacian y se reducen, los ritmos de los dos bebés se igualan, comen a la vez, duermen a la vez... Echar la vista atrás ayuda a comprobar que todo es cuestión de tiempo y que, poco a poco, la situación se ordena. ●

María Díaz

Asesora. Cristina Barriagán, portavoz de Amiparnu (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).



SIN COLORANTES ARTIFICIALES
SIN CONSERVANTES

Así conseguimos el auténtico sabor Calvé

Calvé
SALSA DE YOGUR
Calvé