Múltiples

amapamu

Nº 19 OTOÑO 2006

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

V Jornadas de Partos Múltiples

Amapamu cumple siete años

ASOCIACIÓN: V Concurso de Postales Navideñas ■ Multisenderos ■ Fallado el V concurso Amapamu de Fotografía

REPORTAJES: La lactancia materna en múltiples ● **EXCURSIONES:** un paseo por Buitrago

Múltiples agradecimientos

Desde que en 1999 se fundara la Asociación de Partos Múltiples, Amapamu, siempre ha estado entre sus objetivos la promoción asistencial en todas sus formas, cultural, educativa y sanitaria, la participación de las familias afectadas y el intercambio de experiencias entre sus socios. Es por este motivo por lo que la Asociación celebra anualmente, desde el año 2002, las Jornadas de Partos Múltiples. Estas Jornadas permiten a la Asociación ayudar a los socios mediante la formación permanente y facilitar el contacto entre sus miembros, para que puedan hablar entre ellos y compartir sus experiencias y consejos.

Este año, durante los días 30 de septiembre y 7 y 8 de octubre, hemos asistido a las V Jornadas que han sido una realidad gracias al esfuerzo de muchas personas que en mayor o menor medida han aportado su granito de arena para que todo llegara a buen puerto. Han sido muchas horas de esfuerzo y dedicación que se han visto recompensadas con el interés que todos los socios habéis mostrado llenando los aforos de los locales donde se han celebrado las conferencias.

Por eso, desde estas páginas la Junta Directiva quiere daros las gracias a todos. A vosotros, los socios, por vuestra asistencia y participación. A los ponentes, por los esfuerzos que han hecho para venir a regalarnos sus conocimientos, a pesar de que las Jornadas han sido en fin de semana y eso les restaba tiempo para estar con sus familias. Y a los ayuntamientos de Madrid, Alcobendas y Coslada que nos han cedido sus espacios para poder reunirnos y disfrutar de las charlas.

A todos, muchas gracias. Esperamos que el próximo año los temas que os propongamos os resulten tan interesantes como este y así vuelvan a ser otro éxito rotundo.■

Sumario

3/8 Asociación

Amapamu convoca su V concurso de postales navideñas 2005-2006.

Fallado el V concurso Amapamu de fotografía.

Mutisenderos retoma sus excursiones.

Lotería de Navidad.

Amapamu celebró sus V Jornadas de Partos Múltiples.

Amapamu fue al teatro con el apoyo del ayuntamiento de Alcobendas.

9/11 Multidescuentos

Nuevos acuerdos con Party Land, Petits Pieds, Doña Coletas, Javi, Distribuciones Fels Villalba, Audiomotor-Madrid y Clínica Médica Villalba.

12/14 Reportajes

La lactancia materna en múltiples.

14/19 Ocio

Agenda: DVD, varios, espectáculos…

Excursiones: un paseo por Buitrago.

Gastronomía.

Multipeques.

Múltiples (revistamultiples@amapamu.org) es una publicación trimestral de **AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).**
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid). www. amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. **I.S.S.N.:** 1579-7163. **Impresión:** Grafinat. ☎ 913 042 575. Tirada: 1.000 ejemplares.

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que colaboran.

Presidencia: Cristina González-Hidalgo. presidencia@amapamu.org ■ **Vicepresidencia:** Belén Beorlegui ■ **Secretaría:** Susana Stokman. administración@amapamu.org ■ **Vicesecretaría:** Lourdes San Juan **Tesorería:** Mª Jesús Ruiz ■ **Vicetesorería:** Marisol Gómez ■ **Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:** Belén Beorlegui, Eva Mª Plana Gómez. relacionesconempresas@amapamu.org ■ **Relaciones con la Administración:** José Alias, Mª José Dilla, Lourdes San Juan, Susana Stokman. instituciones@amapamu.org ■ **Área de Salud:** Susana Stokman, Gema Cárcamo. ■ **Área de Ocio, Educación y Cultura:** Cristina González-Hidalgo, José Prieto García. ocioycultura@amapamu.org ■ **Área de Publicaciones:** Elsa Aguiar, Arantza Antero, Mª José Dilla, Cristina Martín-Lunas, Carmen Peleato, Lourdes San Juan. revistamultiples@amapamu.org **Prensa y web:** Carmen Peleato. prensa@amapamu.org ■ **Club de Compra:** Arantza Antero, Marisol Gómez, Carlos Lara, Angel Martínez, Socorro Montoya, Mª Jesús Ruiz Leo, Laura Simón. ☎ 607 240 407. pedidosleche@amapamu.org / incidenciaspedidos@amapamu.org ■ **Lista de email:** José Prieto García. amapamu@elistas.net ■ **Multilacta:** Gema Cárcamo. ☎ 636 096 351. multilacta@amapamu.org **Información:** ☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

Amapamu convoca su V concurso de postales navideñas 2006 –2007

Como viene siendo tradicional por estas fechas, la Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu, hace un llamamiento a todos los socios para que animen a sus hijos a participar en el concurso de 'christmas'.

Pueden participar los hijos e hijas de socios y socias de Amapamu, en edades comprendidas entre los 4 y los 10 años. Los trabajos estarán relacionados con motivos navideños.

El plazo de presentación será del 1 de Noviembre al 5 de Diciembre de 2006. Los trabajos se realizarán en cartulina o papel blanco.

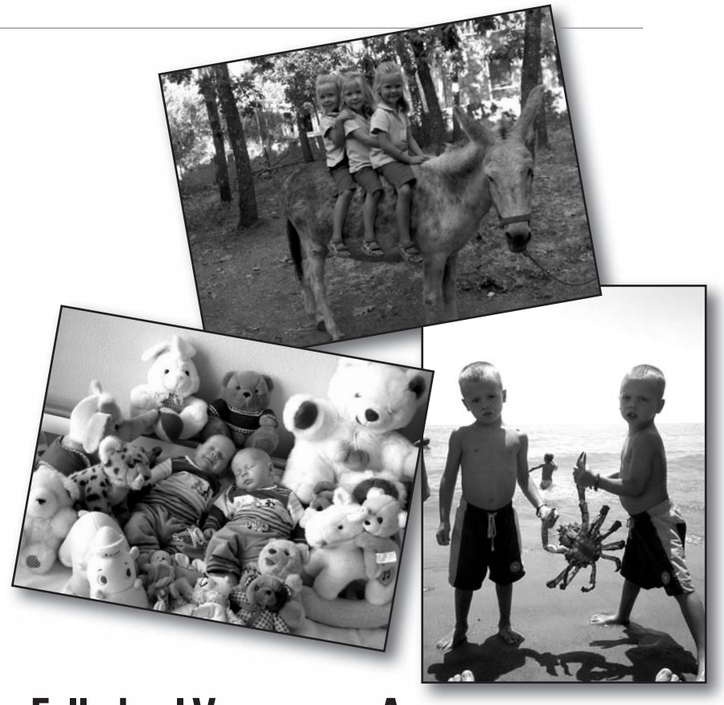
Los trabajos se enviarán por correo a: Centro Cívico Anabel Segura, Amapamu , Avda. de Bruselas, 19 – 28108 Alcobendas (Madrid). Indicando: Para el concurso de Postales Navideñas Amapamu.

En la parte posterior deben llevar los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del niño/a.
- Edad y fecha de nacimiento.
- Nombre del padre o madre socio de Amapamu.

La entrega de premios se realizará en la Fiesta de Navidad de la Asociación, se entregará un primer premio por categoría: 4 años, de 5 a 6 años y de 7 a 10 años.

Con los dibujos ganadores se realizarán las felicitaciones de Navidad de la Asociación.■



Fallado el V concurso Amapamu de fotografía

El concurso de fotografía convocado este verano por la Asociación bajo el título *Los niños y los animales,* ya tiene ganadores. Se trata de Belén Beorlegui, por su imagen *Centolla*; Susana Stockman por *Tres en un burro* y Lucila Meléndez por la obra *El zoo en casa.*

El fallo se produjo durante la celebración de las V Jornadas de Partos Múltiples, y tras la exposición que se hizo con todas las instantaneas participantes.

Los ganadores recibieron como premio un aspirador Babycare con sensor de limpieza higiénica "Alergotec" cortesía de la casa Miele.■

Multisenderos retoma las excursiones. Para este curso 2005-2006 se ha pensado en realizar una salida por mes. En septiembre se salió al Pontón de la Oliva y en octubre al Puerto de Canancia. La próxima salida está programada para el 25 de noviembre y será por el valle de La Barranca, en Navacerrada.■

Lotería de Navidad

Este año también tenemos lotería de Navidad en participaciones del número 35.382.

Las papeletas se podrán comprar:

- El día 1 de diciembre, en la reunión de la junta que tiene lugar en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas.
- El 2 de diciembre, en el Centro Cívico Anabel Segra, durante la Asamblea de socios.
- El 16 de diciembre en la fiesta de Navidad.

Durante dos fines de semana consecutivos y en tres entornos diferentes

Amapamu celebró sus V Jornadas de Partos Múltiples

La Asociaicón Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu, celebró sus V Jornadas de Partos Múltiples. A diferencia de otros años que se concentraban las actividades en un mismo fin de semana, este año las jornadas transcurrieron a lo largo de dos, el último de septiembre (30) y el primero de octubre (7 y 8). Lo que no fue ninguna novedad, ya ocurrió el año pasado, fue que las actividades se desarrollasen en tres lugares diferentes: el Centro de Recursos Asociativos El Cerro de Coslada, el Centro Cultural Alfredo Kraus de Madrid, y el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas.

Conferencias del 30 de septiembre

Las charlas del 30 de septimebre se llevaron a cabo en Coslada. Allí Rosa Jové, psicóloga, empezaba su ponencia a las 11 de la mañana pasadas, bajo el título *El sueño infantil I: dormir sin lágrimas.* En una sala que presentaba un aforo completo, mitad papás de multiples, socios o no socios, y la otra mitad de un sólo bebé, Rosa comenzó con la presentación del primer caso de su carrera relacionado con el sueño: Ana. Con él introdujo a los asistentes en las primeras nociones sobre sueño. Comentó que "el sueño es un proceso evolutivo. Todo niño sano, aunque actualmente presente despertares frecuentes o algún problema a la hora de acostarse, va a dormir correctamente algún día". Rosa habló de las formas distintas de dormir a lo largo y ancho del planeta, por culturas, por situación geográfica, por creencias… Por ejemplo, comentó cómo los indios inuit duermen más horas en invierno y menos horas en verano o cómo algunas tribus africanas duermen cuatro o cinco horas por la noche, se levantan, se relacionan con sus vecinos y vuelven a dormir.

Rosa Jové también disertó sobre las distintas etapas por las que pasa un niño, y cómo el intentar adelantar hechos a través de métodos conductistas, podía tener efectos secundarios a largo plazo. Con la entrada de la explicación de los métodos conductistas, se abrió un mini-coloquio sobre la conveniencia o no del colecho, y en el que se pudieron apreciar dos tendencias irreconciliables. Por un lado, un grupo de padres que manifestaban que lo más adecuado es que cada uno duerma en sus propios espacios y por el otro, aquellos que concebían el colecho como un método que favorece el desarrollo natural del sueño además de la lactancia materna. Tras estas intervenciones, llegó del turno de preguntas, en las que ya se pudieron hablar de casos más concretos.

A lo largo de la ponencia, Rosa explicó que nunca daba fórmulas generales porque cada niño y cada familia son únicas y que se debe estudiar caso por caso cada una de las características que aportan para elegir la forma adecuada con la que ayudar a cada unidad familiar. También reconoció que, efectivamente, había muy poca cultura del sueño con respecto a los partos múltiples, y que era necesario que se plasmara de alguna forma para guía de otras familias.

Al finalizar la charla, todos los asistentes coincidieron en una cosa: Rosa Jové es una gran comunicadora que hizo la charla muy amena y divertida.

Durante el tiempo que se impartió la conferencia, los niños estuvieron atendidos en todo momento por cuidadores que los entretuvieron e hicieron que pasaran una mañana muy entretenida.

Al concluir la conferencia, las Jornadas se interrumpieron para comer y se reanudaron a partir de las cinco, con la exposición de Carmen Baeza. La asistencia fue menor que en la charla matutina, pero aun en familia, la presentación fue amena y el discurso posterior interesante.

Carmen, la ponente, madre y consultora internacional de lactancia materna (ILBLC) en España, médico general, nos dedicó una sencilla presentación sobre el destete: qué es el destete, cuándo es el momento ideal para introducirlo y qué recomiendan los organismos.

Enumeró una serie de teorías que más o menos indican cuál es la edad normal del destete en el ser humano, señalando que lo más normal era dejar que el niño y la madre decidieran.

También se habló sobre cuáles eran los motivos que llevaban al destete en las madres y los motivos por los que no querían amamantar. Relató la experiencia de algunas madres con respecto a sus sentimientos tras este proceso, y la forma en la que se puede ayudar a las madres cuando se enfrentan al momento de decidir si siguen dando el pecho o lo dejan, o no lo dan.

Explicó como es el destete natural y relató alguna experiencia sobre el mismo, muy distintas a la de los destetes precoces, que fue de lo que mas se hablo.

La exposición concluyó con la proyección de un video sobre el destete realizado con fotos desde el momento de recién nacido hasta niños lactando más mayores. Tras ella se inició el turno para las preguntas y el coloquio.

Aunque la conferencia llevaba por título *Sentimientos de la madre tras el destete o tras la decisión de no amamantar a sus hijos,* realmente se habló poco sobre los sentimientos, porque sólo tres madres de las asistentes lo habían pasado. Más bien acabo siendo un coloquio sobre lactancia materna prolongada.

Sábado 7 de octubre

El siguiente fin de semana continuaron las Jornadas con tres conferencias más y los eventos culturales y de ocio.

El sábado, y en sesión de tarde, en el Centro Cultural Alfredo Kraus se impartieron dos conferencias. En la primera, que fue a las 17:00 horas, el doctor Segarra comenzó su charla hablando de la biología del sueño, las hormonas que intervienen en el sueño, la diferencia entre fase REM y no REM, cómo un bebé recién nacido en cuanto cierra los ojos está dormido, cómo alrededor de los seis meses está instaurado el patrón de sueño y se debe tener clara la diferencia entre día y noche. Explicó el sueño infantil, adulto y en los ancianos. durante la charla se comentó la importancia de las rutinas, de hacer saber al niño cuando llega la hora de dormir. Intentar respetar las rutinas. El dormir es un hábito que se puede aprender como cualquier otro hábito y que tiene unas características sociales y culturales dependientes de la sociedad en la que vives. Remarcó la importancia de atender a los niños cuando estos te reclaman con su llanto ya que es su único modo de comunicarse con el mundo. Comentó la importancia de la lactancia materna a demanda pero no utilizando a la madre como un chupete. Durante la charla se plantearon varias preguntas de padres y el Dr. Segarra insistió en acudir cuando el niño reclama, crear buenos hábitos y acostumbrar al niño a dormirse solo.

A las siete de la tarde, y tras la conferencia del doctor Segarra, llegó el turno de Coks Feenstra, psicologa infantil especializada en gemelos. Habló de genética y de las diferencias entre mellizos, gemelos y trillizos. Explicó por qué este dato es importante ya que marca una cercanía mayor o menor entre los hermanos. Si los hermanos son gemelos su desarrollo será mucho más paralelo y semejante que si son mellizos. La respuesta ante las situaciones en los gemelos es muy parecida mientras que en los mellizos sus respuestas pueden ser completamente distintas. Los gemelos tendrán las mismas enfermedades y su crecimiento y desarrollo será mucho más parecido que entre los mellizos. El tema que suscitó más interés entre los padres fue el de tener a estos hermanos en la misma clase o no. Cocks comentó que antes de los tres años no es buenos separar a los hermanos, y después se debe valorar cada caso ya que cuando uno de los hermanos es dominante es bueno separarlos. En ningún caso se debe imponer la separación o no entre hermanos.

Los ganadores delos concursos de fotografía y de relatos recogiendo sus premios.

Domingo 8 de octubre

Y como colofón a las V Jornadas de Partos Múltiples, el domingo se celebró el séptimo cumpleaños de la asociación con una fiesta en la que no faltó de nada: tartas, empanadas, todo tipo de 'chucherías'… y premios, muchos premios. En concreto se entregaron los premios a los ganadores del IV concurso de relatos y también a los del concurso de fotografía que bajo el título *Los niños y los animales* fueron expuestas en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas. Hay que agradecer a Philips y a Miele su colaboración desinteresada en los concursos donando a Amapamu una depiladora y una maquina de afeitar, para los ganadores del concurso de relatos, y tres aspiradoras BabyCare, para los galardonados por el concurso de fotografía en sus distintas categorías.

Pero antes de la fiesta, también hubo tiempo para cuestiones serias. El gabinete psicopedagógico Eldon ofreció una conferencia sobre *control de esfínteres: estrategias para la retirada del pañal y cómo afrontar problemas de enuresis y encopresis,* un tema que preocupaba bastante a numerosos padres de la Asociación quienes se preguntaban cómo retirar el pañal nocturno o evitar los escapes. Señalaron que no deben de transcurrir más de 15 días entre la retirada del pañal diurno y el nocturno; pasado más de ese tiempo el proceso es duro y complicado y hay que tener mucha paciencia. Para superar este problema la solución pasa por levantar al niño por la noche a unas horas concretas e ir aumentando los tiempos entre un despertar y otro, esto hace que la vejiga se vaya acostumbrando a tiempos más largos.■

Amapamu se fue al teatro con el apoyo del ayuntamiento de Alcobendas

El pasado 17 de Septiembre, acudimos al teatro a ver una representación de títeres de la compañía El Retal, en el Teatro del Centro Cultural Pablo Iglesias de Alcobendas.

Tras el desconcierto inicial entre los más pequeños cuando se apagaron las luces, pronto nos enganchamos todos con la historia de la Gallina Marcelina, y la avisábamos a pleno pulmón cuando el lobo se la quería comer, tras rompernos las manos aplaudiendo, la ranita enamorada quería regalarle unas flores a su novio el sapito Roberto, pero no se le ocurrió otra cosa que robárselas al jardinero, y claro, también tuvimos que avisarle gritando y pataleando, en fin que nos lo pasamos estupendamente y hasta los más pequeños participaron activamente en la representación.

La entrada al teatro fue un éxito y el dinero que se recaudó se invertirá en nuevas actividades de la Asociación.

Desde aquí queremos agradecer al Ayuntamiento de Alcobendas, a través del Apoyo a las Asociaciones, y al Centro Cultural Pablo Iglesias su colaboración y total apoyo a la realización de este evento.Y debido al gran interés que levanta este tipo de eventos, programaremos más funciones para el próximo año, muchas gracias a todos por vuestra asistencia■

Especialistas en partos múltiples

Sánchez
Expertos en Bebés

Twin Two, full twin, es el nuevo biplaza de JANÉ especialmente diseñado para adatarse al paseo de tus bebés desde el nacimiento hasta los tres años.

Powertwin es un modelo biplaza para bebés gemelos o de diferentes edades. Sistema de plegado plano con doble seguro de cierre.

c/ Pinto, 66. Telf.: 916 649 980. Fax: 916 649 983. Parla (Madrid).

LOS MEJORES PRECIOS DE TODO MADRID

Espíritu de Asociación

Pilar Jiménez

Con el carné número 41, creo que puedo decir que somos una de las familias veteranas, que hemos visto crecer la asociación hasta los más de 500 socios actuales. Sin embargo, hasta hace poco me he limitado a leer, participar (no mucho) en la lista de correos o asistir a alguna que otra actividad. Durante los primeros años de mis hijas, como nos ha pasado a casi todos, no me sentía con tiempo, cabeza ni energías que dedicar a algo más aparte de mi vida familiar y laboral. Reconozco que he sido una madre al borde del ataque de nervios en muchas ocasiones. Ahora, pasado el tiempo y mirando esas primeras épocas, siento que Amapamu jugó un papel importante en que no me sintiera desbordada definitivamente. Gracias a la asociación hemos podido estar en contacto con familias como nosotros, con problemas parecidos, con hijos pasando por experiencias similares. Nos ha ayudado a relativizar nuestros miedos de primerizos, y a sentirnos especiales y afortunados, pero a la vez llevar con gran naturalidad el hecho de ser padres de gemelos. Más allá de descuentos y actividades, Amapamu ha sido un gran apoyo en nuestra tarea, una referencia, una familia virtual.

Ahora mis hijas tienen cinco años y medio, y ¡por fin! sentimos que nos quedan fuerzas para algo más que ser padres. Así que, cuando hace unos meses los miembros de la Junta Directiva realizaron un llamamiento para colaborar, decidí que era hora de "devolver" parte de lo que me había aportado la asociación. De momento, ayudando a que esta publicación llegue hasta el resto de socios y echando una mano donde haga falta. Ello me ha permitido comprobar la cantidad de trabajo que normalmente no trasciende a los socios. Es difícil imaginar, leyendo la revista, la multitud de pequeñas tareas que hay que hacer para que los repartos de leche, la revista, las excursiones, las jornadas, las fiestas, salgan adelante. Por eso, cualquier pequeña ayuda es realmente bienvenida para descargar de trabajo a las currantas de la Junta.

Finalmente, quiero decir que lo que he encontrado, sobre todo, es un equipo humano formidable que despliega una energía y un buen humor dignos de admiración. Y que, una vez más, probablemente recibiré más de lo que voy a aportar.■

Pilar Jiménez
(Inés y Sofía, 19-04-2001).

Si quieres colaborar, seguro que hay algo que puedes hacer.

CONTACTA CON NOSOTROS

☎ 686 323 410

informacion@amapamu.org

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA
DE PARTOS MÚLTIPLES

Amapamu llega a nuevos acuerdos y renueva con empresas ya asociadas

El departamento de la Asociación encargado de las relaciones con las empresas ha alcanzado nuevos acuerdos con distintas entidades para que los socios de Amapamu obtengan descuentos. Con otras que ya pertenecían al club se han modificado los terminos del acuerdo. Las empresas con las que ha alcanzado nuevos acuerdos son: Party Land, Petits Pieds, Doña Coletas, Distribuciones Fels, Clínica Médica Villalba y Automóvil-Madrid. Todo Punto de Cruz amplia su última oferta hasta el 31 de diciembre y Carrefouronline, tanto en alimentación como en tecnología manda sus códigos descuento válidos hasta el 31 de diciembre y el 15 de enero respectivamente. Por último, señalar que Caza Madrid ha desaparecido como empresa, pero que Javi, uno de sus empleados, se ha quedado con la cartera de clientes manteniendo las ofertas.

Party Land

En Party Land encontrará todo lo que usted necesita para hacer de cualquier celebración un evento inolvidable. Somos los número uno en tiendas de artículos de fiesta en el mundo contando, con más de 4.000 artículos, servicio a domicilio, más de 200 globos a escoger y con un equipo de especialistas en decoraciones con globos que asegurarán que su fiesta sea todo un éxito.

En Party Land, como socio de Amapamu, podrá beneficiarse de un 10 por ciento de descuento en todos nuestros artículos: globos, artículos de broma, disfraces, piñatas, golosinas, regalos, pastelería y todo tipo de artículos de fiestas de cumpleaños, fiestas temáticas, aniversarios, bautizos, comuniones, bodas y despedidas de solteros.

Petits Pieds

Es una nueva tienda de productos infantiles de liquidacion y reestreno en Collado Villalba (Madrid). Vendemos artículos de liquidación de otras tiendas o artículos que nos traen los padres siempre que estos estén nuevos. Esto nos permite ofrecer los mejores precios del mercado y además los padres pueden recuperar parte del dinero invertido en sus hijos. Todo ello asegurando el perfecto estado de todos nuestros productos.

Nuestra oferta se compone de lo mejor del mercado a a precios increibles:

- Moda infantil de prematuro a 6 años, mobiliario, decoración y canastilla: cuna, moisé, cochecito, silla de coche, portabebes, bañeras, cambiador, juguetes, ropa de premamà.

Petits Pieds ofrece a los socios de Amapamu un 20 por ciento de descuento y posibilidad de financiación para las compras más importantes.

Además, les daremos nuestra tarjeta de fidelidad que les permitirá conseguir aún más descuentos y regalos.

No olviden traer la ropa y las cosas de sus niños, que ya no usen, siempre y cuando estén en perfecto estado y se los compraremos.

Doña Coletas

Doña Coletas quiere obsequiarnos con un 15 por ciento de descuento en todas sus existencias (no acumulable a otras ofertas o rebajas). Podremos encontrar todo lo que necesitemos, ropa infantil, canastilla, mobiliario infantil, coches y sillas de bebé, carritos para gemelos, trillizos y cuatrillizos, etc… ponen a nuestra disposición las primeras marcas dentro del mundo del bebé, además nos ofrecen el servicio técnico mas importante de España, en el que daremos solución a cualquier tipo de problema que tengamos como adaptaciones especificas en carritos, soluciones para ascensores, reducciones, etc. Recuerda que en Doña Coletas disponen de 30 promociones específicas para los socios de Amapamu. Para cualquier consulta podéis consultar su pagina web www.donacoletas.con

Javi

Me remito a ustedes para comunicarles que Caza Madrid, la empresa que les servía carnes, embutidos y tartas, ha cerrado definitivamente debido a causas ajenas a sus trabajadores.

Yo, como encargado de dicha empresa, asumo gustosamente la responsabilidad de quedarme con su cartera de clientes, a la cual voy a atender exactamente igual: misma calidad, mismos precios y una atención más personalizada, ya que me voy a encargar yo personalmente de la preparación de todos los pedidos.

Distribuciones Fels Villalba

Distribuciones Fels se dedica a la distribución y venta de productos de alta confitería (bombones y chocolatinas), juguetes, frutos secos, golosinas y todo tipo de bebidas para organizar una fiesta por todo lo grande con muchos niños.

Precios muy económicos y además, para los socios de Amapamu, un 10 por ciento de descuento en todos sus productos.

Audiomovil-Madrid

Descuentos especiales para los socios de Amapamu. Actividad sonido y multimedia (alarmas, radio cd, manos libres, pantallas dvd coche, etc.)

Oferta manos libres Parrot bluetooht instalado ck 3000, 150 euros. Para más ofertas contactar con el taller.

Clínica Médica Villalba

Nueva apertura de consulta odontológica en Clínica Médica Villalba. Ofrece servicios de: odontología general, cirugía e implantología, periodoncia, odontopediatría, rayos X, ortopantomografías, telerradiografías, etc. 10 por ciento de des-

cuento para los socios de amapamu y tarifas especiales para los niños

Todo Punto de Cruz

Ahora Todo Punto de Cruz amplía su oferta a los socios de Amapamu:

Con motivo de la inauguración de nuestras nuevas instalaciones, por compra superior a 40 euros en kits o gráficos regalo de un kit de iniciación para niños con marco incluido. Además, por compra superior a 10 madejas de hilo mouliné DMC te regalamos un librito de gráficos. Si deseas venir a visitarnos contacta con nosotros en el 91 508 61 53.

Visita nuestra página donde podrás encontrar muchas novedades y ofertas especiales y recuerda que para hacer tu pedido debes enviar un e-mail a pedidos@todopuntocruz.com, indicando que perteneces a la asociación y dando tu número de socio.

Te recordamos las ventajas que te ofrece Todo Punto de Cruz:

- 10% de descuento en los productos de la tienda excepto en hilos.
- Preferencia en caso de que queden pocos ejemplares, información puntual de ofertas y novedades.
- Detalle de bienvenida con la primera compra.

Los 40 euros se consideran después del descuento aplicado a los socios de Amapamu y la oferta se amplía hasta el 31 de diciembre de 2006

Carrefouronline alimentación

Carrefouronline alimentación amplía su oferta:

- Para la próxima compra, 8 euros de descuento. Vigencia: del 1 de septiembre al 31 de diciembre de 2006. Código cupón : WR1253920E.
- Además, al comprar por valor 50 euros en la sección de Bebé e Infantil, recibiréis otro cupón por valor de 9 euros para el mes siguiente. Vigencia: del 1 de septiembre al 31 de diciembre de 2006.

Cada cupón sólo puede ser utilizado una vez y siempre durante la vigencia de la promoción. No podrá utilizarse más de un cupón por pedido.

Servicio de Atención al Cliente : 902 290 300 para cualquier consulta .

Haga la prueba: introduzca su código postal para confirmar que servimos en la zona; regístrese; introduzca su código cupón; pulse el botón validar; haga su pedido, seleccione el día y la hora de entrega. En la pantalla de pago marque la casilla descuento y éste se aplicará automáticamente.

Carrefouronline Tecnología

Carrefouronline Tecnología

Carrefouronline www.carrefour.es tu compra en la red

es la tienda online de Carrefour con más de 5.000 artículos de informática, electrónica, fotografía, ocio y hogar. En ella podrá encontrar las novedades del mercado a los mejores precios, con la garantía Carrefour.

Hasta el 15 de enero de 2007, están disponibles tres cupones de descuento para diferentes importes de compra, en toda la tienda de Tecnología. Estos cupones son válidos para un solo uso y no son acumulables entre sí.

Haga la prueba: seleccione el producto que desea adquirir y pulse sobre el botón comprar. Regístrese y rellene sus datos personales y de envío. Antes de efectuar el pago, introduzca su cupón en la casilla Cupón / Vale Regalo y pulse Calcular. El descuento se realizará automáticamente. Por último, seleccione la forma de pago que desee.Para cualquier consulta, no dude en llamar a nuestro Servicio de Atención al Cliente de Carrefouronline Tecnología: 902 303 313

direcciones

- **PARTY LAND**
Centro Comercial La Vega.
Local B-38. Avenida Olímpica, 9.
28100 Alcobendas. Madrid.
☎ 914 841 440.
www.partyland.es
info@partyland.es

- **PETITS PIEDS**
C/ de la Fuente, 17. Plaza de Los Belgas.
(Junto a las Patatas Fritas de La Montaña).
De lunes a sabado de 10:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:00 horas
28400 Collado Villalba. Madrid.
☎ 918 513 387
petitspieds@wanadoo.es
www.petitspieds.es

- **DOÑA COLETAS**
c/ Vallehermoso, nº 67.
☎ 915 333 129
c/ Lope de Haro, nº 18.
☎ 915 711 721.Servicio técnico
c/ Eloy Gonzalo, nº 31.
☎ 914 489 939
Y próximamente en el Polígono Industrial Europólis (Las Rozas)
www.donacoletas.con

- **JAVI**
Galería España.
c/ Marqués de la Valdavia, 90, puesto 30. 28100 Alcobendas. Madrid
☎ 912 291 565 / 695 693 702
Fax: 912291565
javimadrid@ono.com

- **DISTRIBUCIONES FELS VILLALBA, S.L.**
c/ Escofina, 35-37
Polígono P-29
28400 Collado Villalba. Madrid
☎ 918 511 200 / 918 511 300

- **AUTOMOVIL-MADRID**
c/ Ezequiel Solana 75. (entrada por c/ Achuri). 28017 Madrid
www.audiomovil-madrid.com
informacion@audiomovil-madrid.com
☎ 914 079 248

- **CLÍNICA MÉDICA VILLALBA**
c/ Real, 35.
28400 Collado Villalba. Madrid
☎ 918 501 150
Fax: 9185 03 822

- **TODO PUNTO DE CRUZ**
Isabel Patacón, 11 1º izda.
Pol. Industrial Aguacate
28044 Madrid
☎ 915 086 153

- **CARREFOURONLINE**
Servicio de Atención al Cliente: 902 290 300 para cualquier consulta.

ALGUNAS EMPRESAS Y COMERCIOS COLABORAN HACIENDO DESCUENTOS ESPECIALES A LOS SOCIOS DE AMAPAMU. A CONTINUACIÓN OS RECORDAMOS CUÁLES SON ESTAS EMPRESAS. PARA INFORMACIÓN MÁS ESPECÍFICA SOBRE LA CUANTÍA DEL DESCUENTO, PRODUCTOS, PROMOCIONES, PERIODO DE VIGENCIA, ETC. PODÉIS CONSULTAR LA SIGUIENTE DIRECCIÓN: WWW.AMAPAMU.ORG/AMAPAMUCLUBDEDESCUENTOS

a gatas
Bebés ecológicos
Petits Pieds
Xplorys
Doña Coletas
Calmera bebé
PRENATAL
diminutos
La patita manés
Hasbro Acción Social
Establecimientos Sánchez
Bebé a Bordo
TummyTub
El Corte Inglés
ene-erre soluciones para la mamá y el bebé
MAMISETTA ROPA PARA LACTANCIA
Johnson & Johnson
Suavinex
BabyMoon
PHILIPS
Hero
Alimentos Infantiles SANDOZ
TIME FOR YOU Servicios Domésticos Integrales
ORDESA alimentos infantiles
caprabo
Carrefouronline www.carrefour.es tu compra en la red
Cirugía Plástica Dra. Santamaría
biozell diagnóstico molecular
Clínica Dental Confident
Instituto de Ginecología Regr
ESTETIC
Visión fast Grupo Primera Óptica
defamilia Servicios integrales para la familia
Chiqui Tina centro infantil
El Alborato Centro de Educación y Ocio Infantil
chiqui park
DISTRIBUCIONES FELS VILLALBA, S.L.
Party Land
fiestafacil.com
Pizza Jardín
el patio de mi casa escuela infantil
Delfín
Despacho Martínez-Almeida
TODOPUNTO DECRUZ.COM
FUTBOL y +
Centro preparación a la maternidad
Caser SEGUROS
URH GARCÍA DEL REAL
Tiendas Dideco
Living
eldon SARRINET E P.SICOPEDAGÓGICO
LAI
DECOANGEL'S
popicec
IBERTASA SOCIEDAD DE TASACIÓN
SG Electronic
DIALOGO Libros
Via Libre Grupo Fundosa
CHRYSLER
Grupo Tucán
Accomode Inmobiliaria
Caja de Badajoz
Caja Badajoz VIAJES
Stella Maris AGENCIA DE VIAJES
Lidercar GRUPO
TECNOVAP
expert

Texto: Gema Cárcamo (*)

Lactancia materna en múltiples

La lactancia materna "es el primer periodo de la vida de los mamíferos, en el cual se alimentan de leche". La leche materna le nutre de la manera ideal, es el alimento más completo y desarrollado que existe, diseñado personalmente para cada bebé, en cada mamífero.

A pesar de todo, el hombre sigue siendo hoy en día un mamífero, y por lo tanto su leche es la leche de madre humana, la cual cubre todas las necesidades de su bebé y está adaptada a su desarrollo. Cada mamífero tiene su leche.

Se recomienda alimentación exclusiva al pecho durante los primeros seis meses de la vida del niño, y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.

Información para tomar una decisión

El embarazo es el momento ideal para acudir a un Grupo de Lactancia, los cursos de preparación al parto no bastan. En casos de partos múltiples, nunca se profundiza como se haría con un solo bebé. En estos sitios se encuentra un trato entre madres que ya amamantan y te transmiten experiencia y confianza, y su información será de gran utilidad. Multilacta ofrece este servicio a las madres desde el año 2003 y reúne a las madres de forma mensual en el Centro de Salud Ciudad San Pablo de Coslada.

Existe, además, muy buena literatura sobre lactancia materna que puede ayudar a completar los conocimientos para acudir informados al parto.

También es recomendable visitar el hospital y preguntar su política en lactancia materna, sobre todo en lo referente al primer contacto con los bebés y las situaciones especiales, como cuando son prematuros o de bajo peso.

El momento del parto

Todo el personal que atienda a la madre debe saber que se va a dar el pecho, y debe ofrecer su primera ayuda.

Tanto si es parto vaginal como si se trata de una cesárea: no hay diferencia. La leche se secreta igual si se permite la succión, y se deben seguir los mismos protocolos.

El primer contacto con los bebés es fundamental para estrechar los vínculos afectivos y proporcionar una agradable bienvenida a nuestros hijos. El pecho les da no sólo el primer alimento, el calostro, sino también afecto y seguridad, será su segundo cordón umbilical. La primera hora es vital para el inicio de una lactancia sin problemas.

La primera leche es calostro, un líquido cremoso, espeso de alta densidad que se produce en cantidades mínimas, de 2 a 20 ml en cada toma , porque los bebes en ese momento no necesitan más cantidades por inmadurez de su cuerpo.

En la primera semana el cuerpo no calcula bien la cantidad de leche, y secreta leche por estimulación sin tener en cuenta el peso del bebé o cuáles son sus necesidades. Por eso la lactancia debe ser lo más frecuente posible, para compensar el desajuste hasta la segunda semana, en la que el cuerpo se ha hecho a la estimulación.

La matrona deberá asesorar sobre la forma de colocar a los bebés al pecho. El papá, la abuela, todo el que te vaya a echar una mano debe saber como colocarte a los bebés las primeras semanas hasta que la madre sea capaz de ponerlos sola.

Reunión de Multilacta, grupo de apoyo a la lactancia materna, especializada aen partos múltiples.

Imagen ganadora del concurso de fotografía a gemelos convocado por el Hospital Marina Alta de Denia en 2004.

Si los bebés son prematuros la lactancia es aún más recomendable; también se puede dar el pecho. La leche que se segrega es especial durante casi un mes para un bebé nacido antes de término, le aporta mayor seguridad frente a las infecciones propias del hospital. La madre necesita vincularse en el cuidado de sus hijos ofreciéndoles su leche. La madre debería sacarse leche lo antes posible y seguir un ritmo de extracción similar al que haría si tuviera a sus hijos con ella. Cada dos horas por la mañana y tres horas por la noche, hasta que su producción se establezca de forma correcta. Mucha o poca cantidad, todo vale, la madre no se arrepentirá y sus hijos lo agradecerán. El método madre canguro servirá para favorecer la lactancia materna. No hace falta un biberón ni un chupete para que aprendan a succionar, solo el pecho de su madre.

Antes de salir del hospital la matrona ha debido de revisar la técnica de lactancia, asegurarse que los bebés succionan el pecho correctamente e informar de lo que puede suceder para tomar medidas apropiadas.

A dar el pecho se aprende

Antes la práctica de la lactancia y los conocimientos se pasaban de generación en generación, de abuelas a madres; otras veces sólo bastaba probar una y otra vez hasta que se deba con la succión correcta, pero claro, no existían interferencias. Ahora, los chupetes, las tetinas, leches de fórmula y otras sustancias interfieren de forma sistemática en nuestras vidas y nos hacen más difícil el aprendizaje de la succión y una buena técnica de amamantamiento.

● Es necesario saber que **los bebés no sólo lloran para comer, hay otras señales que muestran la predisposición al amamantamiento.** Sobre todo durante la noche pasan muy desapercibidos, ya que estamos más atentos para que puedan dormir más horas del tirón, pero no pueden hacerlo en estas primeras semanas por su salud y necesitarán mamar por la noche.

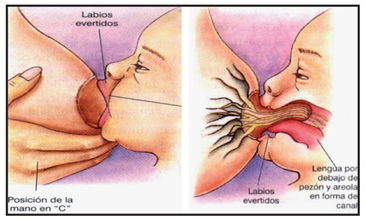
- Los bebés se empiezan a mover, se desperezan, hacen soniditos…
- Los bebés hacen movimientos de búsqueda, que a veces se confunden con movimientos de rechazo cuando la mamá los pone al pecho.
- Los bebés pueden comerse el puño o las manitas, sobre todo en las primeras semanas. Luego esto también indica que los bebes exploran el mundo con su boca.
- El llanto, es una señal de hambre tardía. El bebé llora porque ya no puede aguantar más.

Succionar de forma correcta supone observar cómo acercamos al pecho a nuestros hijos y cómo succionan.

- El bebe tiene que estar bien pegado y enfrentado al cuerpo de la madre, su tripa contra la de la madre o su costado, depende de la postura. Cabeza y cuerpo deben quedar en línea recta, sin tener el cuello torcido, la cara debe mirar al pecho, la nariz al pezón.
- Estimularemos al bebé a abrir su boca. Bastará tocar su mentón o pasar suavemente el pezón por sus labios, algunas mamás dejan caer unas gotas de la leche. Normalmente el contacto y el olor de su madre serán suficiente estímulo paro que abra sus labios, como un gran bostezo.
- Observaremos que la lengua del bebé está bajada y colocada sobre su encía inferior y sus labios volteados hacia fuera. Si no lo están se puede corregir durante la prendida o habrá que soltarlo y volver a colocarlo.
- Acercaremos al bebé hacia el pecho y no al revés, evitando tensiones en la musculatura de la mamá. El niño tiene que coger el pezón y buena parte de la areola. Los senos galactóforos, que es donde se acumula la leche, están justo debajo de la areola, y el bebé al succionar lo ordeñará con su lengua contra el paladar. Se puede acercar el pecho desde arriba, para asegurar que coja bien la areola. La barbilla debe tocar el pecho.

● **La lactancia será de forma frecuente, a demanda y sin restringir el tiempo de la sesión de lactancia.** Es decir que los bebes pueden tomar el pecho hasta que se suelten y todas las veces que lo requieran. Así hacen la leche que

TENER O NO LECHE SUFICIENTE DEPENDE DE LA DEMANDA QUE SE ESTABLECE. TU CUERPO ES AHORA MISMO COMO UNA GRAN FÁBRICA, DONDE LOS BEBÉS SON TUS CLIENTES. SI RESPONDES A LA DEMANDA, LA OFERTA SERÁ SUFICIENTE, PERO SI NO SABES DISTINGUIRLA, PROBABLEMENTE TENGAS PROBLEMAS DE ABASTECIMIENTO.



En el sentido de las agujas del reloj, Gema dando de mamar a sus gemelos a la vez; a la hora de mamar el bebé tiene que coger elpezón y buena parte de la areola y por último, gráfico de la presentación de Alba lactancia materna sobre fisioterapia de la succión y de la deglución.

necesitan y con la composición que necesitan. La leche materna es un fluido vivo que se adapta según le marca el bebé.

● **Antes de salir del hospital se debe saber dónde acudir en caso de duda,** a quién llamar, quién nos puede asesorar sin confundir. Los grupos de apoyo a la lactancia materna son muy útiles. Dónde encontrar un grupo de lactancia.www.fedalma.org

● Brotes de crecimiento. **Los bebes no siempre toman la misma cantidad de leche.** Durante los primeros tres meses los bebés van creciendo y a medida que hacen un estirón, se lo hacen saber a la mamá con una demanda más frecuente del pecho. En estos momentos es cuando a la mamá le sobrevienen las dudas, y la presión ejercida por terceros o por comparaciones con otros niños, puede hacernos perder el camino. Claro que necesita tomar más leche, por eso toma más a menudo, para compensar que aún no está establecida la cantidad que ellos requieren con el intervalo que habían establecido de forma personal y única. Durante un máximo de tres días cada bebé estará haciendo un trabajo extra en alimentarse, para alcanzar la cantidad apropiada y volver a su normalidad. Aunque mas o menos se conocen tres momentos que pueden ser iguales en todos los bebes, (tres semanas, seis semanas, tres meses), los bebes pueden hacer sus estirones de forma personal, cada dos semanas incluso, y en caso de mellizos puede que incluso no lo hagan sincrónicamente.

● **Los bebes no crecen siempre al mismo ritmo.**

Los cuatro primeros meses van creciendo con una media que puede variar entre los 113 y los 227 gramos a la semana.

De los cuatro a los seis meses de 85 a 142 gramos a la semana.

No dejes que tu cuerpo entre en quiebra

Tener o no leche suficiente depende de la demanda que se establece. Tu cuerpo es ahora mismo como una gran fábrica, donde los bebés son tus clientes. Si respondes a la demanda, la oferta será suficiente, pero si no sabes distinguirla, probablemente tengas problemas de abastecimiento.

Si no se succiona de forma correcta no se establecerá la leche suficiente y los pechos pueden sufrir grietas y heridas. Las hormonas prolactina, oxitocina y FIL hacen que se produzca la síntesis de la leche, gracias a la acción del bebé y su succión.

La vuelta a la vida normal

Volver a la vida diaria te costará bastante. Tienes una nueva vida y necesitas organizarte.

La primera visita que deberás hacer es a tu matrona de Atención Primaria y a tu pediatra. La matrona vigilará no sólo la evolución post parto, sino también de la lactancia. Si tienes problemas ella es quien te dará las primeras soluciones. El pediatra pesará a los bebes y seguirá su peso y crecimiento.

Algunos profesionales siguen pautando de forma rutinaria un suplemento de leche artificial a los bebés de partos múltiples porque no confían en que la madre fabrique toda la leche. Según la AEPED en una encuesta a los profesionales del año 1995, es un gran número de ellos, no saben como solucionar los problemas relacionados con la lactancia y no son conscientes de ello. Pregunta a tu asesor de lactancia dónde puedes encontrar un pediatra que te pueda ayudar a recuperar tu confianza. No hay duda de que si se deja a los bebés que succionen todo lo que necesitan, se deja que ellos mismos suelten el pecho, y se comprueba que toman de forma eficaz, la lactancia va sobre ruedas. Lo más seguro es que estés cansada de tomas tan frecuentes, pero es normal que si un bebé se queda con hambre, se le vuelva a dar el pecho, igual que cualquiera de nosotros volvería a repetir otro plato si no se hubiera quedado saciado. Las tomas frecuentes hacen que la leche tenga una composición muy homogénea, lo que beneficia a todos los bebés.■

ANTES LA PRÁCTICA DE LA LACTANCIA Y LOS CONOCIMIENTOS SE PASABAN DE ABUELAS A MADRES UNAS VECES; OTRAS, BASTABA PROBAR UNA Y OTRA VEZ HASTA QUE SE DEBA CON LA SUCCIÓN CORRECTA. AHORA, CHUPETES, TETINAS, ETC. INTERFIEREN Y NOS HACEN MÁS DIFÍCIL EL APRENDIZAJE DE LA SUCCIÓN Y UNA BUENA TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO.

(*) Gema Cárcamo es la directora de Multilacta.

Cómo puedo dar el pecho a gemelos y trillizos

En el caso de gemelos

Lo recomendable es darle a cada uno de un pecho; cada mujer suele tener dos mamas, y es fácil ponerle a cada una el nombre de uno de los bebes. Si se opta por darles al mismo tiempo, se puede alternar a los bebés en un pecho u otro, pero no es necesario si estimulan por igual, y es más cómodo. Cada bebe hará su leche y con ella le bastará para saciarse. Darles el pecho de uno en uno facilita en los primeros días conocer sus ritmos, y la personalidad de cada bebé. Luego, cuando ya se sabe como colocar a los niños y distinguir una succión correcta, se puede empezar a ponerlos de dos en dos. Existen distintas posturas:

● **Rugby**, porque semeja a como se coge este balón, debajo de los brazos, pegados a nuestros costados, siempre a la altura del pecho. Es la posición por excelencia, la más cómoda y que deja más maniobra de acción, nos permite ver cómo están tomando los bebés el pecho.

Jorge y Jesús lactando en posición tumbada mientras su madre descansa.

● Al mismo tiempo **tumbada** permitirá dormir y descansar. Se colocan dos almohadas debajo de los bebés, todo lo altas que permitan que lleguen al pecho de forma cómoda. Nos podemos poner un cojín debajo de las rodillas para soportar mejor la curvatura de la espalda. Es muy cómoda cuando hay una cesárea, y se acopla a las camas que pueden elevar el cabecero.

● **En paralelo** se puede utilizar cuando los bebes son mas mayorcitos, porque a veces deja un brazo inutilizado.

● Dar el pecho a los dos bebés **de forma cruzada o acunados,** es una postura difícil para los primeros meses, porque no deja margen de maniobra. Las manos estás soportando el peso de los bebés. Debajo de los brazos colocamos unos cojines para que no sufra nuestra musculatura. Se utiliza sobre todo en casos extremos, como en la imagen, cuando no hay mas remedio que dar el pecho a los dos bebes y no hay cojines.

Francisca da el pecho a Nicolás y Miguel utilizando la postura en paralelo.

● **Existen otras posturas puntuales para liberar la leche congestionada por una mastitis,** en la que la mamá se pone a cuatro patas como una loba para dar de mamar. El efecto de la gravedad facilita la salida de la leche. Otras posturas te las puedes inventar tú misma, que pongan en contacto la barbilla del bebe con un nódulo doloroso o lleno de leche en caso de mastitis también, pues el movimiento facilita el masaje y el drenaje.

En el caso de trillizos

Una madre de trillizos puede llegar a producir tres litros diarios de leche.

● **A dos bebes se les da el pecho de forma simultánea o individual, hasta que se suelten, uno en cada mama. Al tercer bebé se le ofrecen para mamar de lo dos pechos.** Deberá rotar en cada tetada para que no sea siempre el ultimo en comer. Si atendemos a las señales de predisposición del amamantamiento, es fácil que puede esperar tranquilo en los brazos del papá a que llegue su turno, si dejamos esperar la toma sólo a cuando lloran y están realmente hambrientos, será mas difícil calmarlo. Si se prefiere se pueden sacar los primeros 30 ml iniciales de cada pecho y ofrecérselo al tercer bebe después de acabar la sucesión. Si lo toma, bien; si no lo toma, tiene suficiente. Si lo toma, puede que con el tiempo se empiece a dejar, porque como hemos estimulado el pecho de todas formas, llegará un momento en que los bebés lo tomen al pecho y se quede sin tomar. Siempre se puede guardar una vez sabemos que no se utiliza y hacer una remesa, o bien, dejar de sacarnos leche.

● **Hay mamás que optan por dar sólo el pecho a dos bebes y sacarse leche para el tercero, al que una tercera persona le da la leche,** a poder ser por un medio que no interfiera en la lactancia. En este caso, es necesario sopesar si nos conviene gastar tiempo en la extracción de leche al final de la toma de los otros dos bebes, y estar a expensas de las expectativas de la cantidad que es estimada como adecuada, o cuidar que nuestro bebé no llega llorón y pesado para comer y darle el pecho, que siempre es más cómodo y más calido. Como la naturaleza es muy sabia, siempre suele haber un bebé que es más pacífico que otro, y siempre se suele quedar con el tercer lugar, aunque siendo justos, no siempre tiene por qué ser el último. No hay por que preocuparse por la cantidad de leche, porque depende de la estimulación del pecho como la producción se establece. Si hay doble o triple estímulo, habrá el doble o el triple cantidad de leche. El verdadero problema es si podremos aguantar el ritmo y la presión externa. En todo caso es necesaria la ayuda adecuada.

● **Si la madre optara por amamantar sólo a uno o dos bebés, la producción se establecería conforme a la estimulación recibida por ese bebé o esos bebés,** y siempre estaríamos a expensas de la leche de fórmula, pero como cada familia tiene una situación especial que sólo a ella le compete crear, siempre es mejor poco que nada, pero no todos los bebés combinan bien la succión al pecho y la succión al biberón, y pudiera ser que la lactancia durase menos de lo que nos hubiera gustado. En realidad, dar leche materna con otro medio no es difícil, solo requiere un poco de práctica. Cuando son bebés y/o prematuros es fácil hacerlo con una jeringa grande y un dedo, cuando son más mayores incluso con un vasito, a veces también con una cuchara. Pero siendo realista, se tarda más tiempo, y con tres bebés no es lo más práctico, aunque si contamos con ayuda, todo es posible. Hay que intentar por todos los medios que todos los bebes reciban leche materna.

Bebés mamando en postura cruzada.

DVD

NOVEDADES DE LA COLECCIÓN BABY EINSTEIN

Dos nuevos títulos se incorporan a esta serie líder en el edu-entretenimiento infantil. Se trata de **Baby Monet. Descubriendo las Estaciones** y de **Baby Da Vinci. De la Cabeza a los Pies.** Con el primero, los más pequeños aprenderán las estaciones del año.Se trata de una increíble introducción a los colores, imágenes y sonidos del verano, la primavera, el otoño y el invierno. Todo ello aderezado con hermosas melodías de Vivaldi. Con el segundo Mimi y sus amigos enseñaran a los niños las partes del cuerpo y los cinco sentidos de una manera fácil, divertida y entretenida; en este caso la música es de Bach, Morley y Vivalvi.

LITTLE EINSTEINS: LA GRAN MISIÓN

Si dispones en casa del canal de televisión Disney Channel, ya los conoces; si no, ya es hora de que lo hagas. Little Einsteins se trata de una serie creada por Disney y Baby Einsteins Company que invita a los más pequeños a un viaje lleno de emociones y música camino del mundo real, en el que deberán cumplir importantes misiones mientras no paran de divertirse. Esta vez June, Leo, Quincy y Annie a bordo de Rocket viajarán a Italia en una expedición para traer a casa una máquina mágica que hace que hoy sea el cumpleaños de todo el mundo.

VARIOS

MUSEO COSMOCAIXA

El museo de la ciencia ha programado para este trimestre varios talleres para niños de entre 5 y 10 años que ha agrupado bajo el nobre de *Un domingo diferente.* Con ellos se pretende que los niños pasen una mañana divertida aprendiendo y disfrutando de la Ciencia. Si tienen entre 5 y 7 años pueden asistir a los siguientes talleres: Gaia, la Tierra, 3 de diciembre. Un día en la selva, 10 de diciembre. Y Tesoros en la basura, 17 de diciembre. Para los más mayores, de 8 a 10 años Cosmocaixa ha preparado: ReÚsalo con ritmo, 3 de diciembre. Zoomanía, 10 de diciembre. Y Cámara y ...¡Acción!, 17 de diciembre.
El precio es de 6 euros. Las plazas son limitadas. Inscripción previa en el teléfono 914 845 200 y en horario de 10.00 a 14.00 h

Y si lo que te gusta es el espacio y disfrutar de las estrella acércate el 28 de diciembre y verás además de las Pléyades, la Luna, Sirio y la nebulosa de Orión. Todo ello de forma gratuita. Será a las 19:30 horas.

ESPECTÁCULOS

LA FLAUTA MÁGICA

La compañía La Bicicleta representa en el teatro San Pol esta producción basada en la última ópera compuesta por Mozart. Con una adaptación moderna de la música de este genio, el montaje que está lleno de humor, aventuras y solidaridad entre los seres humanos, narra la historia de el príncipe Tamino quien es perseguido por un dragón y en la lucha cae desvanecido, pero la repentina aparición de la reina de la

Noche le salva. En agradecimiento Tamino se compromete a encontrar a la hija de la reina cuyo nombre es Pamina y que, según cuenta la reina, ha sido secuestrada por el terrible Sarastro. Papageno, el pajarero, se ve obligado a acompañarle. Claro que él aprovechará el viaje y tratará de encontrar una Papagena que le acompañe por el resto de sus días. Tamino y Papageno se enfrentan al cruel Monostatos y sortean una serie de pruebas para poder acceder al templo de la sabiduría, la razón y la naturaleza.

La obra permanecerá en cartel hasta el 7 de enero de 2007. Dura aproximadamnete 1 hora y 15 minutos y está recomendada para niños a partir de 5 años.

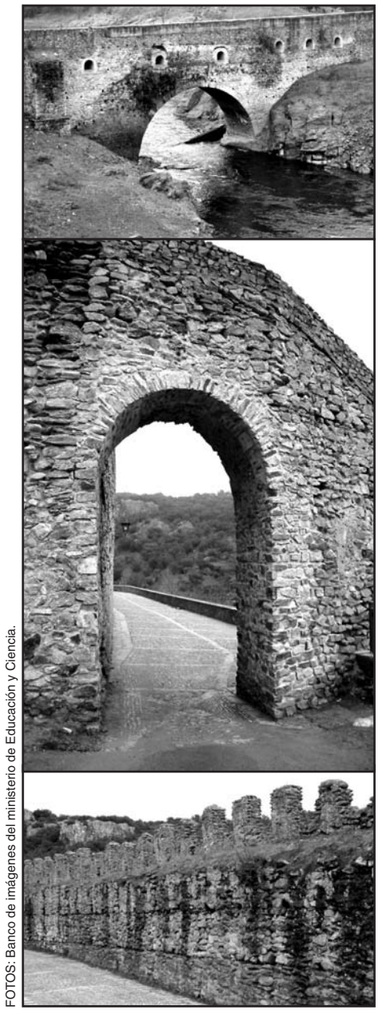
Teatro San Pol. Plaza San Pol de Mar, 1.
☎ 915419089 / 915479422.

JUEGOS

DESPEGA CON LOS KI-KIDS

Ante tanto videojuego violento, la empresa Essential Minds, dentro de su programa Ki-Kids, ha lanzado al mercado este cd donde los niños podrán disfrutar con Kio y Kia de las mil y una aventuras que viven en la ludoteca con Mister K. Mientras juegan. El programa Ki-Kids™ presenta modelos positivos de cómo jugar. Sus protagonistas se divierten, resuelven conflictos sin pegarse, se disculpan, comparten cosas, cooperan y se cuidan unos a otros. Todo ello a la vez que aprenden inglés.

Un paseo por Buitrago



FOTOS: Banco de imágenes del ministerio de Educación y Ciencia.

De arriba abajo, puente romano sobre el río Lozoya, puerta de La Fortaleza y parte de la muralla árabe que hace de Buitrago laúnica ciudad de Madrid que conserva el recinto amurallado.

LOS DIAS CADA VEZ SON MÁS CORTO, LOS MATICES DEL OTOÑO, OCRES, ROJIZOS Y PARDOS APARECEN POR EL CAMPO MADRILEÑO Y LLENAN DE NOSTALGIA LAS TARDES DE SOL. EN ESTOS DÍAS DE ACOPLE TRAS LAS VACACIONES, YA CASI OLVIDADAS DE VERANO, PERO EN LOS QUE SE PUEDE DISFRUTAR DE LOS RAYOS DE SOL ANTES DEL FRÍO Y CRUDO INVIERNO, NOS VAMOS, NO MUY LEJOS, POR EL NORESTE DE LA REGIÓN, A TAN SÓLO 76 KILOMETROS DE MADRID HASTA LLEGAR AL PUEBLO AMURALLADO DE BUITRAGO DE LOZOYA.

Debido al lugar privilegiado junto al río, ha sido en lugar poblado desde tiempos inmemoriales, se cree que la ciudad tiene origen celta o incluso romano y desde luego estuvo poblada en los tiempos en que sólo se hablaba árabe en la península.

Pero el florecimiento de la ciudad llegó con la reconquista de la ciudad por Alfonso VI, da privilegio de repoblación y le otorga las armas del escudo que es una encina con yn n toro delante y una leyenda que traducida del latín dice: “Para el sustento del Ganado”

La ciudad pasa como tantas otras por distintos avatares que van desde el esplendor del renacimiento a la Guerra Civil con el frente de Somosierra en sus puertas, pasando por la expulsión de los judíos por los Reyes Católicos.

Buitrago es la única ciudad de Madrid que conserva el recinto amurallado, situado en un meandro del río Lozoya que da nombre a la ciudad.

La muralla está construida por dos elementos principales en un recorrido de 800 m, uno de ellos discurre paralelo al río Lozoya, lo que demuestra claramente su carácter defensivo, que junto al Alcazar le da ese aire ofensivo de las épocas de las guerras de armaduras y caballeros andantes.

Pero Buitrago es mucho más que murallas; es una cuidad que conserva su ambiente medieval y en la que recorrer algunas de sus calles del centro histórico todavía tiene el aire a medievo, donde esperas oir el “agua va” desde alguna de sus ventanas.

Y si quieres, puedes visitar el Museo Picasso, una pequeña colección de 60 obras de genial pintor recopilados durante 26 años por Eugenio Arias, de profesión barbero y gran amigo de Picasso.

Los alrededores de Buitrago también son dignos de dedicarles una jornada, aunque tras el duro año de sequía, algunas zonas deberían declararse zonas catastróficas por su estado. Si te gusta el senderismo dos rutas señaladas por el patronato de Turismo de Buitrago, la Ruta de la Espadaña de la Trinidad y la Ruta del Cerro de Cinco Villas, rutas sencillas de gran interés botánico.

Y otro aspecto a destacar de la ciudad de Buitrago son sus Fiestas, y para apuntar en la agenda y que no se os pase, la Feria Medieval de Septiembre, en octubre las Jornadas Napoleónicas y el famoso Belén Viviente, que se celebra desde el siglo pasado, 1989, en la que participan más de 300 personas y animales representando 25 escenas típicas de un Belén a lo largo de cerca de 1.300 m.

La comida típica castellana la podréis degustar en cualquiera de los mesones y restaurantes del casco histórico.Y si queréis dormir encontraréis una gran oferta de hostales y casas rurales tanto en Buitrago como en sus alrededores.■

MÁS INFORMACIÓN

- **www.buitrago.org**
- **Museo Picasso.** Plaza Picasso, 1.
  ☎ 918 680 056 ext: 9120
- **Oficina de Turismo.** C/ Tahona, 11.
  ☎ 918 681 615

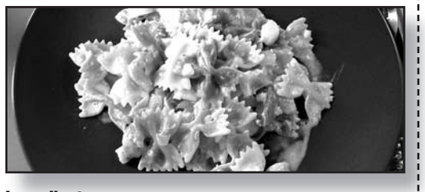
Si quieres contarnos tu salida favorita, escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre “Salidas de...” o mándanos un e-mail a ocioycultura@amapamu.org, estaremos encantados de conocer todos los lugares preciosos y perdidos de nuestro país.

Texto: Mª José Dilla

Primeras comidas

EN VERANO APETECEN PLATOS RÁPIDOS Y SENCILLOS, QUE PUEDAS DEJAR PREPARADOS O QUE SE HAGAN CASI SOLOS MIENTRAS ESTÁS EN LA PISCINA. ES UNA ÉPOCA CON UNA ENORME VARIEDAD DE FRUTAS DE TODOS LOS COLORES, ASÍ QUE ES EL MOMENTO DE ACABAR LA COMIDA DE LA FORMA MÁS SALUDABLE, CON FRUTA.

ensalada de lacitos



Ingredientes

● **250 gr de lacitos de colores** ● **2-3 tomates** ● **1 zanahoria** ● **remolacha cocida** ● **aceite, vinagre y sal**

Elaboración

● Cocer la pasta el tiempo marcado en el paquete, escurrir, refrescar con agua fría y escurrir de nuevo. Mientras, cortar los tomates en cuadritos, y ponerlos con sal en un colador (así sueltan el exceso de jugo y evitamos que ablanden la pasta). Pelar y picar la zanahoria pequeñita. Cortar unas rodajas de remolacha en cuadraditos. Mezclar la pasta con el tomate, zanahoria y remolacha y aliñar con aceite, vinagre y sal y si se quiere con una pizca de pimienta negra. Puedes añadir queso emmental.

Trucos

● Con cualquier resto de pasta puedes hacer una ensalada, todo depende de lo que tengas en tu nevera (queso, jamón, atún,…). Resuelves una cena de niños rápidamente.■

alitas de pollo al horno

Ingredientes

● **1 Kg- 1 1/2 de alitas partidas** ● **Ketchup** ● **miel** ● **salsa de soja.**

Elaboración

● Cortarle la puntita a las alas y partirlas por la articulación (si no están ya listas).

Preparar una marinada con el ketchup (5-6 cucharadas), dos cucharadas de miel y un poco de salsa de soja.

Salar las alitas y ponerlas en un recipiente cubiertas con la salsa. Cuanto más tiempo esten marinando, más sabor cogen. Pero si no dispones de mucho tiempoy las haces con poca antelación, con un par de horas es suficiente.

Cubrir la bandeja de horno con una hoja de silpat y colocar las alitas sobre ella. Introducir en el horno medio fuerte unos 20-30 minutos.

Trucos

● Las alitas les gustan mucho a los niños porque se las pueden comer con los dedos. También salen muy buenas fritas, pero al horno son mucho más dietéticas, ya que pierden toda su grasa. La hoja de silpat es una hoja de silicona que se limpia fenomenal. Puedes cambiar la marinada por salsa barbacoa. Puedes hacer lo mismo con costillas de cerdo.■

macedonia en sandía

Ingredientes

● **Media sandia sin pepitas** ● **Melocotón** ● **Plátano** ● **Ciruela rojas** ● **Ciruelas amarillas** ● **Azúcar** ● **Limón o naranja**

Elaboración

● Vaciar la sandia con una cucharita de hacer bolitas (los niños un poco más mayores pueden ayudar). Cortar el resto de las frutas en trocitos pequeños. Mezclar las frutas dentro de la sandia. Añadir azúcar y el zumo de un cítrico, limón o naranja.

Trucos

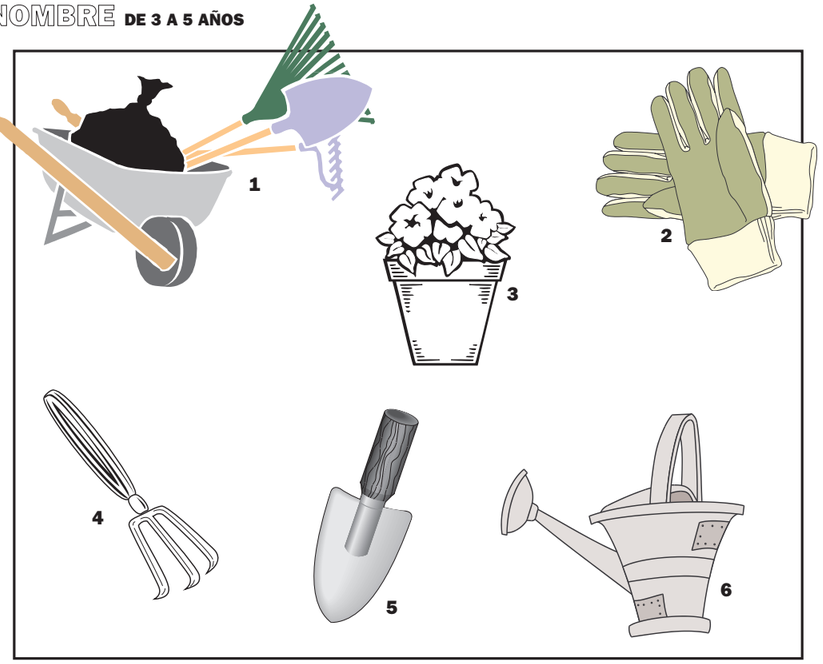
● También se puede cortar la sandia en trocitos y presentarla en un recipiente normal.■

Lourdes San Juan y José Luis González

LA SECCIÓN ESTÁ DIVIDIDA EN DOS GRUPOS DE EDAD, DE 3-5 Y DE 6-10 AÑOS, PARA QUE TODOS PODÁIS PARTICIPAR POR IGUAL. LOS MÁS PEQUEÑOS (3-5 AÑOS) QUE AÚN NO SABÉIS ESCRIBIR, CONVENCED A VUESTROS PAPÁS, ABUELOS, HERMANOS, TÍOS, ETC. PARA QUE LO HAGAN EN VUESTRO LUGAR. ENTRE TODOS LOS ACERTANTES, SE SORTEARÁN VARIOS PREMIOS ADECUADOS A CADA EDAD. **PARA PARTICIPAR TENÉIS DE PLAZO HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2006.**

CADA FOTO CON SU NOMBRE DE 3 A 5 AÑOS

¿Cuál es el nombre de estos útiles de jardinería? Aquí tenéis seis dibujos de diferentes objetos que se utilizan en el cuidado de los jardines, y cada uno de ellos lleva un número. Como veréis, las imágenes que os mostramos son: rastrillo, regadera, carretilla, pala, guantes de jardinería y tiesto. Vosotros tenéis que asociar el número que aparece en los dibujos con los nombres que os hemos indicado.



SOPA DE LETRAS DE 6 A 10 AÑOS

C	A	R	R	E	T	I	L	L	A
O	R	P	Q	G	H	J	O	L	R
B	E	A	P	L	I	R	S	W	R
J	N	E	S	T	A	N	Q	U	E
P	I	V	X	T	S	A	Y	U	I
A	D	U	Ñ	L	R	Z	E	O	T
L	R	F	T	R	G	I	O	S	V
A	A	S	E	M	I	L	L	A	S
A	J	A	D	F	H	T	U	L	P
B	N	M	Y	T	A	B	O	N	O

De estos 12 objetos que se pueden usar en la jardinería: abono, azada, carretilla, estanque, guantes, jardinera, pala, rastrillo, semillas, seto, tierra y tiesto, sólo 8 están en la sopa de letras. ¿Cuáles son esos 8? Tenéis que buscarlas de arriba abajo, de abajo a arriba, de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y en diagonal.

Cuando tengáis las respuestas correctas, nos escribís un correo electrónico o una carta indicando a qué concurso pertenece con los siguientes datos: las parejas casadas o los ocho objetos escolares que hayáis encontrado en la sopa de letras, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, nº de socio y relación de parentesco: gemel@, melliz@, trilliz@, herman@ de gemelos, etc. a las siguientes direcciones.

Revistamultiples@amapamu.org
CONCURSO MÚLTIPLES
AMAPAMU
Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19.
28108 Alcobendas
(Madrid)

Bebés&Mamás

El salón de la futura mamá, bebé y nuevas familias

18-19
NOVIEMBRE '06
de 10 a 20 h.

MADRID

FERIA DE MADRID - Pabellón 5

FERIABEBÉ S.L.
Gran Via Corts Catalanes, 259-261
Esc. Izqda. Entlo. 1a. - 08014 Barcelona
Tel.: 93 298 18 19

www.bebesmamas.com

8 SERVICIOS GRATUITOS AL VISITANTE

- Conferencias
- Área de juegos
- Áreas de descanso
- Restaurante del bebé
- Área del cuidado del bebé
- Aparcamiento para cochecitos
- Rincón de lactancia
- Taller de masaje infantil

Y ADEMÁS... ¡MUCHÍSIMOS PRODUCTOS CON DESCUENTOS ESPECIALES!

BÉBÉCAR · Nestlé Nutrition · Mi bebé y yo · Aquí MAMÁ www.aquimama.com · IBERIA

6 € descuento

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.

6 € descuento

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.