

# Amamantar a múltiples bebés

Tener mellizos u otros partos “múltiples” (trillizos, cuatrillizos o más) es emocionante y, quizá, sobrecogedor al principio. Es posible que tenga muchas preguntas, incluso preguntas acerca de la lactancia materna. Este folleto le proporciona información y consejos acerca de cómo amamantar a sus bebés.

## ¿Debo amamantarlos?

La leche materna es la mejor para todos los bebés recién nacidos. Esta potencia la capacidad del bebé para luchar contra las infecciones, es fácil de digerir y apoya el crecimiento y desarrollo saludable. Estos beneficios son muy importantes para los mellizos y otros bebés múltiples que, a menudo, son prematuros y pueden tener una salud frágil durante las primeras semanas de vida.

## ¿Necesitaré ayuda?

Al principio, muchas cosas toman más tiempo, y con mellizos la lactancia es una de ellas. La mayoría de los padres encuentran que les ayuda mucho un poco de apoyo y planificación, especialmente en las primeras semanas, o hasta que se establezca una rutina. Aquí hay algunas cosas que le pueden ayudar a prepararse para la vida con sus bebés recién nacidos:

- **Planee contar con alguna ayuda durante las primeras dos semanas.** ¿Puede su persona de apoyo ausentarse del trabajo durante un tiempo? ¿Hay otros miembros de la familia que puedan “quedarse a vivir” para ayudar a cuidar de los otros niños? ¿Pueden los vecinos y amigos preparar las comidas o encargarse de las tareas de la casa?
- **Identifique expertos a los que les pueda pedir consejo sobre la lactancia materna.** Un orientador en lactancia materna certificado, La Leche League o el médico del bebé son todas buenas opciones. Escanee los códigos QR en la parte de atrás de este folleto con los recursos para obtener ayuda de uno a uno.
- **Hable con otras madres que hayan amamantado a mellizos.** La ayuda y el apoyo tienen un gran significado cuando provienen de una mamá de bebés múltiples experimentada. Pídales contactos a sus amigos y familiares.


## ¿Tendré suficiente leche?

La producción de leche sigue las leyes de la oferta y la demanda. Su cuerpo producirá toda la leche que necesiten sus bebés. A continuación, encontrará algunas cosas que puede hacer para estimular la producción de leche saludable:

- **Aliméntalos a menudo.** Amamante a sus bebés de acuerdo con su demanda y por lo menos, cada 2 a 3 horas, durante al menos de 10 a 20 minutos por vez. Esto es especialmente importante durante las primeras semanas de vida.
- **Manténgase cerca de sus bebés.** Podrá notar las señales de que quieren comer (pequeños gestos que hacen los bebés cuando tienen hambre). Estas señales incluyen los ojos, acercarse las manos a la cara mientras hacen pequeños sonidos y movimientos de succión con la lengua y la boca. Si usted observa cualquiera de estas señales, ofrézcale su seno inmediatamente.
- **Extracción de leche.** Algunas madres descubren que extraerse la leche en las primeras semanas ayuda a establecer una buena producción de esta. La extracción también le permite proporcionar leche materna con biberón. Esto es útil cuando los bebés nacen prematuros o aún no se alimentan bien.
- **Cúidese.** Esto significa que:
  - **Siga un plan de alimentación que incluya un consumo generoso de todos los grupos alimenticios.** Tenga en cuenta que alimentar a múltiples bebés aumentará el número de calorías que necesita al día.
  - **Cuidarse es la prioridad.** Tenga en cuenta lo que sea más útil para descansar y reducir el estrés. ¡Tener unos minutos para usted es bueno!
  - **Disfrute.** Proporcionar leche materna es importante, pero también lo es disfrutar de sus bebés. Los planes de alimentación son diferentes en cada familia. Si necesita ayuda para encontrar un plan, pida ayuda a su orientando en lactancia materna.

## Cómo empezar

A continuación le damos algunos consejos para amamantar a sus bebés durante las primeras semanas.

- Lleve un registro de los pañales sucios, las alimentaciones, y la cantidad de leche extraída en una aplicación o un calendario. Esto le ayudará a saber si sus bebés están recibiendo suficiente leche. Consulte la sección “¿Toma su bebé suficiente leche?” en la guía [Una guía para la lactancia materna](https://kr.ihc.com/ckr-ext/Dcmnt?ncid=51062834)   
[kr.ihc.com/ckr-ext/Dcmnt?ncid=51062834](https://kr.ihc.com/ckr-ext/Dcmnt?ncid=51062834)
- **Reúnase con un orientador en lactancia materna.** El orientador le puede ayudar asegurarse de que sus bebés se están prendiendo a sus senos adecuadamente. El orientador también le puede responder a cualquier pregunta que pueda tener. La mayoría de las consultas se ofrecen virtualmente y en persona y casi siempre las cubre el seguro médico.
- **Amamante a sus mellizos uno a la vez.** Esto permite que usted se concentre en cada bebé durante la alimentación. Cuando se haya establecido el amamantamiento, por lo general después de 2 semanas, podrá alimentar a los dos bebés al mismo tiempo.
  - Permita que cada mellizo tenga su propio seno en cada alimentación.
  - Procure que el primer bebé se alimente durante 10 minutos. Sáquele los gases y vuélvalo a poner en el mismo seno.
  - Repita este proceso con su otro bebé en el otro seno.
  - En la siguiente alimentación, cambie los lados en el que va a estar cada bebé. (Cambiar de lado le permite al mellizo que tenga la succión más fuerte estimular ambos senos para que produzcan más leche).
- **Si solo se despierta uno de los bebés, alimente a ese bebé primero, luego, cuando el primer hermano haya terminado, despierte al otro bebé para alimentarlo.** Esto estimula a sus bebés para que se pongan en el mismo horario y le permite a usted descansar un poco más.
- **Una vez que sus bebés crezcan y puedan alimentarse mejor, aliméntelos a demanda permitiéndoles que ellos tomen la iniciativa.** Para cuando lleguen a las 4 o 6 semanas de vida, probablemente habrán establecido sus propios horarios.

## Alimentar a sus mellizos al mismo tiempo

A medida que mejoran las habilidades de alimentación de sus bebés, puede empezar a intentar alimentarlos al mismo tiempo. Estas son algunas sugerencias:

- **Use almohadas.** Ayude a colocarlos correctamente y darles apoyo con almohadas normales o especiales para la lactancia.
- **Intente diferentes posiciones.** Algunas buenas son:
  - **Agarre de balón de fútbol doble:** con un bebé en cada lado de su cuerpo, meta las piernas de cada mellizo entre su brazo y su costado.
  - **Agarre de doble cuna:** acune los bebés en sus senos con sus barriguitas hacia la suya.
  - **Agarre paralelo:** sostenga a uno de los bebés en posición de fútbol americano y el otro acunado.
- **Permita que el bebé menos resuelto se prenda primero.** Brinda tiempo para prenderse bien de su seno. Una vez que esté succionando con fuerza y con un patrón rítmico, le puede ayudar al hermano más resuelto a prenderse. Si esto no funciona bien, pruebe al revés, permitiendo que el bebé más resuelto se prenda primero. No hay un “orden correcto”. Lo importante es encontrar lo que funciona mejor para usted y sus bebés.
- **Obtenga apoyo y trate de ser paciente.** Al hacer la transición de alimentación de los mellizos al mismo tiempo, considere reunirse con el orientador en lactancia materna para obtener más ayuda y consejos. Alimentar a 2 bebés al mismo tiempo es una habilidad avanzada. A medida que sus bebés crecen y se vuelven más fuertes, ellos serán capaces de prenderse de su seno por su propia cuenta.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Para obtener apoyo sobre la lactancia y otros recursos sobre lactancia materna, visite:

[intermountainhealthcare.org/services/womens-health/breastfeeding](https://intermountainhealthcare.org/services/womens-health/breastfeeding)

