

## **AMAMANTAR MÚLTIPLES: UN DESAFÍO**

Prof. Silvia S. de Martínez Molle  
Fundalam

Son muy conocidas las virtudes de la leche materna desde el nacimiento y la acción inmunológica en el aspecto afectivo del amamantamiento, pero cuando se espera a más de un bebé y más aún si la madre es primeriza, muchas veces se enfrenta a opiniones negativas con respecto a la lactancia natural, puesto que “no tendrá suficiente leche”. Este tipo de observaciones se debe a una seria falta de información. Es importante entonces, informarse, querer hacerlo, incorporar elementos que facilitarán el “trabajo” y conocer las posibilidades de la lactancia materna en el caso de múltiples que justamente beneficia tanto a estos bebés, que suelen nacer con un peso menor y requieren de mucho contacto íntimo con su mamá. Las propiedades de leche materna son óptimas para el crecimiento y desarrollo de los bebés. Además la madre que amamanta ve reconfirmada su capacidad para continuar dando vida a través del alimento que produce su cuerpo.

### **¿Cómo hacerlo?**

Amamantar a múltiples no es fácil pero tampoco es imposible. Lo más importante para la lactancia es el deseo de amamantarlos. La consulta a un especialista ya desde su embarazo, permitirá recibir la ayuda necesaria para que, al llegar el momento, pueda establecerse una lactancia placentera.

El cuerpo ya se está preparando para alimentar a dos y lo más recomendable es iniciar la lactancia lo más pronto posible después del parto. En ese momento, el reflejo de succión del bebé es muy fuerte, lo cual facilita el amamantamiento. Además cuando el bebé mama, el cuerpo de la mujer segrega la hormona oxitocina que tiene una función muy especial en caso de un parto gemelar: hace que la matriz se contraiga evitando las hemorragias uterinas.

Si bien darles el pecho supone un gran esfuerzo físico y psíquico para la madre (tendrá que alimentarse bien), la organización y la búsqueda de ayuda externa para las primeras semanas permitirá que la mamá pueda dedicarse exclusivamente a los bebés.

La cantidad de leche depende de la demanda. A mayor demanda, como en el caso de más de un bebé, los pechos generan una mayor cantidad de leche. Al principio es conveniente dar el pecho a cada bebé por separado para conocer cuál es la forma de succionar y dedicar toda su atención para ese bebé. Cada pareja madre/hijo es única y diferente.

Cuando los bebés ya maman bien, la mamá puede optar por dar la teta simultáneamente. Esta es una ventaja, sobre todo cuando ambos están hambrientos o cuando hay hermanitos mayores porque se ahorra tiempo. De todas maneras, a lo largo del día es imprescindible buscar momentos con cada hijo que desde su vida intrauterina tienen que compartirla con su/s hermano/s.

### **¿Y si son trillizos?**

La relación amorosa que se da con el amamantamiento es muy gratificante para todos y también es posible en caso de un mayor número de hijos, nacidos en un solo parto. Con trillizos generalmente la madre necesita el refuerzo de la lactancia artificial, aunque hay varias mujeres que solo con la leche materna han podido alimentar a su trío durante los primeros meses.

Debido a que a menudo tienen que permanecer en incubadora por la prematuridad de los recién nacidos, la lactancia se realiza con la ayuda del sacaleche, ofreciéndola a los bebés a través de la sonda, vasito o biberón hasta que puedan alimentarse del pecho. Dar de mamar a múltiples requiere paciencia y perseverancia. A pesar del gran esfuerzo que supone, culmina siendo una gran fuente de experiencias maravillosa. Para cualquier consulta, te esperamos en Fundalam.

**FUNDALAM: Fundación Lactancia y Maternidad**

**Dirección: Av. General Paz 898. Capital Federal**

**[www.fundalam.com](http://www.fundalam.com)**

**[fundalam@fibertel.com.ar](mailto:fundalam@fibertel.com.ar)**

**4701-0077**

**Horario de atención: Lunes a Viernes de 10 a 17 horas.**