

LACTANCIA MATERNA A GEMELOS



Preocupaciones de las madres gestantes de gemelos

- ✓ Si tendrán suficiente leche para ambos.
- ✓ Cómo los amantarán cuando tengan hambre al mismo tiempo.







ORIENTACIÓN A LA MADRE Y LA FAMILIA

Desde el embarazo, las parteras deberán informar a las madres de gestantes de gemelos que:

- 1.- Si su cuerpo fue capaz de aportar nutrientes necesarios durante el embarazo, también será posible durante la lactancia.
- 2.- Se puede lograr aún si los alimenta al mismo tiempo.
- 3.- La leche materna es el mejor alimento para las personas recién nacidas, especialmente si tienen bajo peso al nacer o fueron partos prematuros como generalmente ocurre en la mayoría de embarazos gemelares.
- 4.- La lactancia materna ayudará a ganar peso en los gemelos porque cubrirá los nutrientes que necesitan y los protegerá contra infecciones.

ORIENTACIÓN A LA MADRE Y LA FAMILIA

La orientación de las parteras es muy importante, pues generalmente el personal de salud ofrece información sobre lactancia para alimentar a una sola persona recién nacida.

-  El estímulo de la succión será doble y, por tanto, habrá doble producción de leche.
-  Al inicio se puede amamantar un gemelo a la vez, esto permite concentrarse en cada bebé durante la alimentación. Después de 2 semanas, se podrá alimentar a los dos bebés al mismo tiempo.
-  Si sólo se despierta un bebé, alimentarlo primero y cuando haya terminado, despertar y amamantar al segundo. Esto estimulará a que los bebés se pongan en el mismo horario y le permitirá descansar más a la madre.
-  Alimentar a los bebés a libre demanda una vez que crezcan, permitiéndoles que ellos tomen la iniciativa. Para la 4ta. o 6ta semana de vida, probablemente ya habrán establecido sus propios horarios.



DURANTE LA LACTANCIA:

- ✔ Permitir que cada bebé tenga su propio seno en cada alimentación.
- ✔ Procurar que el primer bebé se alimente durante 10 minutos.
- ✔ Sacar el gas al bebé y ponerlo en el seno nuevamente. – Repetir este proceso con el segundo bebé en el otro seno.
- ✔ En la siguiente alimentación, cambiar de seno a cada bebé. El cambiar de lado ayudará a que el bebé que tenga la succión más fuerte y estimule ambos senos para que produzcan más leche.

POSTURAS LACTANCIA GEMELOS



POSICIÓN LATERAL

Orientar acerca de las diferentes posturas para lactar a gemelos, puede ser alimentando a un bebé a la vez o los dos al mismo tiempo, ayudándose de almohadas o cojines para tener una postura más cómoda.



POSICIÓN CRUZADA

Es la misma situación que la anterior, pero poniendo a ambos a lo largo de la almohada (o sobre el regazo), mirando un bebé hacia un pecho y el otro hacia el otro, de manera que ambos cuerpos se crucen.



POSICIÓN BALÓN DE RUGBY

Los bebés pasan por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda.



POSICIÓN MIXTA

Combinando dos posturas. Se coloca a un bebé en la posición de "balón de rugby" y al otro sobre el regazo o sobre una almohada o cojín.



POSICIÓN ACOSTADA

En este caso, la postura y la posición son frecuentes, ya que facilitan el descanso de la madre.

Éste material se complementa o puede apoyarse con la guía de consejería en lactancia materna.

**CONSEJERÍA EN
LACTANCIA MATERNA** 

BIBLIOGRAFÍA:

Secretaría de Salud, DIF, Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario. 2017 . Consejos para la lactancia materna exitosa.
Consejos para la lactancia materna exitosa. Rija Salud. 2014. La lactancia materna información para amamantar.
Intermountain Healthcare. 2012–2018 Amamantar a sus mellizos.