

A close-up photograph of a woman with dark curly hair smiling warmly. She is holding two babies. The baby on the left is awake and looking towards the right. The baby on the right is sleeping peacefully. Both babies are wearing light blue clothing. The background is a soft, warm-toned wall.

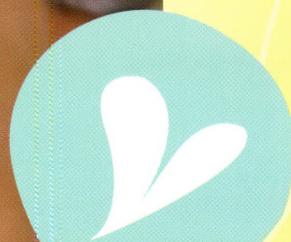
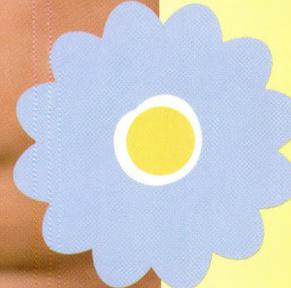
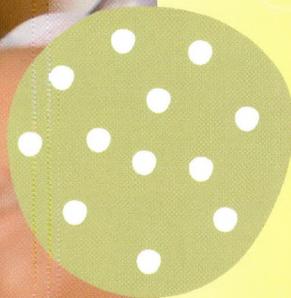
Amamantar
a más de un
bebé





Puede ser un gran reto amamantar a dos bebés. ¡Sea fuerte, mamá! Está haciendo algo maravilloso para sus bebés.

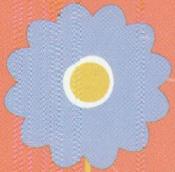




CONTENIDO

Amamantar a más de un bebé

- 2 Estoy esperando más de un bebé. ¿Puedo todavía amamantar?
- 2 Me han dicho que mis bebés podrían nacer temprano.
- 3 ¿Cómo amamanto a más de un bebé a la vez?
 - Reclínese y relájese..... 4
 - Posición de fútbol americano..... 5
 - Posición de cuna y fútbol americano 6
- 7 ¿Y yo? ¿Cómo me cuido a mí misma?
- 8 ¿Cómo puedo estar segura de que mi producción de leche es suficiente para mis bebés?
- 9 Recursos para criar a más de un bebé



Estoy esperando más de un bebé. ¿Puedo todavía amamantar?

¡**Por supuesto que sí!** Las mujeres pueden amamantar a dos bebés a la vez. Aun si tiene más de dos bebés, todavía puede amamantar. La producción de leche materna se basa en la oferta y la demanda: entre más leche se saca de los senos, más leche producirán.



Me han dicho que mis bebés podrían nacer temprano

Según March of Dimes, más del 50 por ciento de los gemelos, y el 90 por ciento de los trillizos nacen prematuros, es decir, antes de las 37 semanas. Los bebés que nacen temprano no siempre pueden alimentarse con pecho inmediatamente. Al principio, posiblemente tenga que extraerse la leche con un sacaleches, y dársela a los bebés.

Asegúrese de pedir ayuda cuando lo necesite, especialmente cuando los bebés ya puedan alimentarse con pecho. Los bebés que nacen prematuros pueden tener más dificultad para agarrar el pecho o mantenerse agarrados. A causa de esto, alimentar al bebé puede tardar más de lo normal. No se dé por vencida. La mayoría de los bebés prematuros mejoran mucho su habilidad de alimentarse con pecho cuando se acerca la fecha en que deberían haber nacido.





¿Cómo amamanto a más de un bebé a la vez?

Al principio quizás sea más fácil amamantar a cada bebé por separado. Así tendrá más tiempo para aprender cómo se alimenta cada bebé y ayudarles a prenderse bien. Aunque los bebés nacieron el mismo día, al principio pueden tener diferentes patrones de alimentación y necesitar más o menos tiempo alimentándose. Pronto, usted aprenderá a amamantar a los dos a la vez y las tomas serán más fáciles.

Pruebe algunas de las siguientes posiciones para ver si le ayudan. Cada posición describe cómo amamantar a dos bebés a la vez. También puede usar estas mismas posiciones cuando amamanta a solo un bebé.





Reclíñese y relájese

Esta es una **posición natural para los recién nacidos**. Reclíñese y tenga bastante apoyo para la espalda y la cabeza. Coloque a los bebés boca abajo sobre el estómago, con la nariz cerca de los pezones. Deje que los bebés levanten la cabeza y agarren ellos mismos cada seno.

Para las siguientes tres posiciones, asegúrese de sentarse derecha con mucho apoyo en la espalda. Use almohadas para levantar a los bebés al nivel de los pechos.



iBebés enca



Posición de fútbol americano

Coloque a cada bebé sobre una almohada debajo de cada uno de sus brazos. Apoye a cada bebé y coloque los brazos debajo de la espalda de los bebés y las manos en la nuca. Acerque a cada bebé al seno y deje que agarre el pezón.



Amamantadores!





Posición de cuna y fútbol americano

En esta posición, los dos bebés miran hacia la misma dirección. Uno de los bebés se acuesta en la posición de cuna y el otro se acuesta en la posición de fútbol americano.

Deje que cada bebé termine la toma soltándose del seno él mismo. Cuando un bebé suelta el seno y se ve relajado y con sueño, probablemente tuvo una buena toma. Cuando un bebé suelta el seno y llora, probablemente no se agarró correctamente. Comuníquese inmediatamente con la clínica local de WIC para recibir ayuda con la lactancia materna. Un consejero de la lactancia materna le puede ayudar con la mayoría de las inquietudes sobre la lactancia materna, como pequeños cambios al agarre y a la posición.





¿Y yo? ¿Cómo me cuido a mí misma?

Empiece a pensar en cómo le pueden ayudar sus amigos y familiares después de que nazcan los bebés. No rechace a ninguna persona que le ofrezca ayuda. Estas personas le pueden ayudar a planear su día. Si viene una amiga por una hora en la mañana, use ese tiempo para salir a caminar. Si un familiar viene en la noche, tome una ducha mientras cuida a los bebés.

Siempre trate de dormir cuando duerman los bebés. Tenga a la mano muchos bocadillos saludables, como frutas, yogur y nueces, o haga bocadillos fáciles de preparar, como pan de trigo integral tostado con crema de cacahuete. Prepare comidas sencillas, como sándwich con sopa. Siempre acepte cuando amigos y familiares le ofrezcan comida.





¿Cómo puedo estar segura de que mi producción de leche es suficiente para mis bebés?

Siempre alimente a sus bebés cuando muestren las primeras señales de hambre, entre ellas:

- Se les mueven los ojos rápidamente bajo los párpados.
- Chupan mientras están despiertos o dormidos.
- Se mueven agitadamente mientras duermen.
- Se llevan las manos a la boca.

No espere hasta que estén molestos o lloren porque eso hace más difícil amamantarlos.

Ponga a cada bebé en el seno opuesto la próxima vez que los alimente, o cambie a los bebés cada 4 a 6 horas. Esto asegura que los dos senos se estimulen de manera igual, especialmente si un bebé come más que el otro.

Durante las primeras semanas, masajee y luego extraiga leche de ambos senos a mano o con un sacaleches por 10 minutos después de casi todas las tomas. Esto ayudará a su cuerpo a producir más leche para los bebés.



Recursos para criar a más de un bebé

Puede ser un gran reto amamantar a dos (o más) bebés. ¡Sea fuerte, mamá! Está haciendo algo maravilloso para sus bebés. Para encontrar foros en Internet y grupos de apoyo locales para mamás con más de un bebé, vea estos sitios web:

- ❖ **La Leche League**
www.lalecheleague.org
- ❖ **Mothers of Super Twins**
www.mostonline.org
- ❖ **National Organization of Mothers of Twins Clubs**
www.nomotc.org

WIC tiene sacaleches. Si piensa que quizás necesite un sacaleches, hable con el personal de WIC.





Para más ayuda e información
sobre la leche materna,
visite lechematernacuenta.com
o llame la Texas Lactation Support Hotline:
855-550-6667



Visite nuestro sitio web en **Texas WIC .org**



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.
Stock no 13-06-11289A rev. 01/15

