

Extraído de: “The breastfeeding mother’s guide to making more milk”
Diana West & Lisa Marasco. McGrawHill, 2009.

Traducido por: Amparo Mora Cabello de Alba
Asociación Amamantar Asturias

Fecha traducción: 15 octubre 2012

MÚLTIPLES

Mantener un solo niño puede parecer ya un reto suficiente, pero cuando tienes gemelos o más, ¡el suministro de leche asusta el doble o más! Afortunadamente, la mayoría de las madres que dan a luz múltiples son capaces de producir suficiente leche para los gemelos, trillizos o todavía más. Estudios en animales han mostrado que mientras más peso total de placenta exista, habrá más desarrollo de la glándula mamaria durante el embarazo. Esto parece ser también cierto para las madres humanas. Así que el hecho de que tengas dos o más bebés es por sí mismo un bono – tu fábrica de leche inicial es probablemente mayor que si tuvieras un solo bebé.

Con todo, es común para las madres de múltiples tener preocupaciones acerca de su producción de leche. Si has estado amamantando a tus bebés exclusivamente, es importante evaluar minuciosamente su ingesta de leche para saber a ciencia cierta si hay un problema. La ganancia de peso de cada bebé y lo que mojan/manchan los pañales debe ser considerado independientemente para cada bebé. Si uno lo está haciendo bien pero el otro no, puede ser que el bebé que no está tomando suficiente leche no está siendo puesto al pecho tan a menudo como sería necesario o no se le deja mamar el tiempo suficiente, quizás porque no es un lactante tan eficiente como su hermano. También es posible que un bebé no esté extrayendo la leche del pecho eficazmente debido a patrones de succión inmaduros, desorganizados; puede que necesite suplementación hasta que madure. O puede que tenga una restricción en la lengua que requiera evaluación y tratamiento. Entre tanto, puede que quieras alternar el pecho del que cada niño se alimenta para asegurar que los dos pechos reciben igual cantidad de estimulación, y bombear para el bebé que no es capaz de extraer suficiente leche todavía. Si la succión de uno o más de tus bebés todavía no es eficiente, lo cual ocurre a menudo porque los múltiples a menudo nacen antes y con grados variados de madurez, una consulta con una consultora en lactancia puede ser muy útil.

Cuando los múltiples nacen prematuramente y debes bombear hasta que son capaces de lactar, hay un riesgo mayor de tener problemas con una baja producción de leche. La rutina de bombeo normalmente usada para establecer un suministro de leche para un bebé debe ahora crear leche para dos bebés. Si esto no ocurre, la producción de leche no se calibrará lo suficientemente alta. Utiliza las estrategias de suplementación de modo que apoyen la lactancia materna mientras trabajas para aumentar tu producción de leche.

Empieza a bombear tan pronto después del nacimiento como sea posible, preferiblemente dentro de la primera hora, con un objetivo de ocho o más sesiones de extracción doble de 15 minutos por día. Intentar cuadrar todas estas sesiones de bombeo cuando estás también visitando a tus bebés en el hospital cada día puede ser difícil, así que no te preocupes por espaciar las sesiones de manera exacta; es mejor juntar algunas de ellas, igual que lo hacen los bebés cuando empiezan a mamar. Mantén en mente que cuando bombeas más a menudo en el principio, es probable que veas menos leche en cada sesión de bombeo, pero la cantidad total será la misma, y más alta un tiempo después.

Una vez que los dos bebés son capaces de alimentarse al pecho, puede que puedas ir discontinuando el bombeo, dependiendo de cómo sea la eficiencia de cada bebé al pecho. Si no estás segura, un poco de bombeo extra para asegurarte garantizará que los pechos estén bien drenados y adecuadamente estimulados. Pero, si los bebés no están sacando la leche de manera eficiente a pesar de todo, es mejor para tu salud y para la producción de leche pasar más tiempo bombeando y menos amamantando hasta que puedan mamar mejor.

El amamantar a los dos simultáneamente puede ser un gran ahorro en tiempo, con la ventaja añadida de que los bebés pueden ayudarse uno al otro en estimular la eyección de la leche. No funciona bien para todo el mundo, pero merece la pena intentarlo. No hay prisa; espera hasta que al menos un bebé sea capaz de agarrarse y mamar eficientemente antes de intentar los dos bebés a la vez. Puede que sea más sencillo primero intentarlo con el bebé que tenga más dificultades.

Si la producción de leche es un problema incluso si lo estás haciendo “todo bien”, una cuestión adicional a considerar es si los bebés fueron concebidos naturalmente o mediante fertilización asistida. Si había un problema hormonal que afectaba a tu capacidad para concebir, puede que ahora esté afectando a tu producción de leche (detectar y tratar el problema específico hormonal, si es posible, puede mejorar la lactancia).