

**Lic. Mariana Kaiser**

Licenciada Obstétrica, Servicio de Obstetricia, Hospital Italiano de Buenos Aires.
Suplente de guardia; Comité de Lactancia Materna;
Asociación de profesionales, Hospital Bernardino Rivadavia.
Buenos Aires, Argentina.

¿CUÁL ES LA TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO RECOMENDADA PARA UNA MADRE DE GEMELOS?

Que la lactancia es el mejor alimento para los bebés es un hecho del que, hasta el conocimiento actual, no puede dudarse. Sin embargo, esta ventaja sobre la alimentación artificial o con mamadera no puede convertirse en un hecho culpógeno para las madres en general y en particular para las madres de gemelares o de trigemelares. Al fin y al cabo, cada mujer termina haciendo lo que puede con su lactancia, y la buena o suficiente o insuficiente lactancia no depende siempre de sus actitudes o estrategias. La idea es, sin embargo, ayudar a reflexionar a estas mujeres para una mejor lactancia y no una óptima lactancia natural.

Dar el pecho desde el inicio y con frecuencia es especialmente importante cuando hay varios bebés. Esto favorece un sencillo mecanismo fisiológico que se da con la succión y la producción de prolactina y la leche que produce la glándula mamaria.

No es infrecuente que madre e hijos estén separados dado que, en la gemelaridad de dos hijos, la incidencia de prematuridad es del 50% y en el caso de trillizos del 100%. Por ello, si la madre y los bebés están separados, la extracción manual o mecánica de su leche puede ayudar a aumentar su producción y a darles una alimentación nutritiva para cuando puedan volver a reunirse. A fin de establecer un volumen de leche abundante, la madre debe saber que, a mayor frecuencia de dar el pecho, más producción de leche habrá. Si está separada de uno o más de sus bebés debido a problemas de salud², hay que animarla a extraerse la leche y conservarla para la alimentación de los recién nacidos y, para ello, las licenciadas obstétricas

y el personal de salud idóneo van a instruir a las madres sobre las distintas estrategias.

Si los bebés están sanos, el alojamiento conjunto favorecerá que una madre pueda darle el pecho con más comodidad.

Una madre con gemelos es igual a cualquier otra madre que amamanta, solo con un poco más entre sus manos. Pero también es una mujer que descansa menos, que duerme menos, y esto se paga en el tiempo, por lo cual, desde lo posible, es muy importante que tenga ayuda externa.

Para lograr una mejor calidad de vida hay una estrategia en la lactancia que ahorra de ocho a diez horas a la semana. Les puede parecer poco, pero en un puerperio inmediato³ es mucho tiempo que puede ser dedicado al descanso o a otras actividades. Esta cifra se calcula sobre la base de que, en algunas ocasiones, los bebés toman pecho al mismo tiempo, y en otras lo hacen por separado.

La lactancia simultánea posibilita una reducción en el número de tomas casi a la mitad. Es una manera muy buena para optimizar el tiempo.

El tiempo ahorrado representa las horas que la familia no tendrá que dedicar a la compra de leche maternizada y a la preparación de mamaderas.

La leche materna es el alimento perfecto y proporciona defensas a los bebés para combatir las enfermedades. Ciertos estudios han demostrado que los infantes que toman pecho se enferman menos en su primer año de vida⁴. Este es otro factor que permite un ahorro de tiempo a la familia de varios bebés. Por lo pronto, la lactancia específica o natural trae importantes ahorros

Autor para correspondencia: mariana.kaiser@hospitalitaliano.org.ar, Kaiser M.

Recibido: 22/03/22 Aceptado: 04/04/22 En línea: 30/06/22

DOI: <http://doi.org/10.51987/revhospitalbaire.v42i2.169>

Cómo citar: Kaiser M. ¿Cuál es la técnica de amamantamiento recomendada para una madre de gemelos? *Rev. Hosp. Ital. B.Aires.* 2022;42(2):87-88.

económicos. La madre que da el pecho a varios bebés ahorra de dos a tres veces más dinero (según si da el pecho a gemelos o a trillizos) que la que da pecho a un solo bebé.

Después de un embarazo difícil, la madre necesita más contacto con sus bebés para sentirse imprescindible y gozar de la cercanía emocional.

La lactancia materna garantiza que la madre dará a cada uno de sus bebés el contacto piel a piel y los abrazos que tanto necesitan para desarrollar una relación cariñosa.

Existen distintas opiniones sobre cuál bebé debe tomar de cuál pecho. Algunas madres nunca piensan en esto. Simplemente ofrecen el pecho que sienten más cargado al bebé que tiene más hambre en ese momento. Otras madres dan el mismo pecho a un bebé por un día completo y cambian al día siguiente. El cambio de un pecho al otro le brinda al bebé la variación en la estimulación visual que requiere. Algunas madres con gemelos asignan un pecho a cada bebé, sin variar. Una desventaja de este método es que los ojos del bebé no son estimulados de manera óptima como sucede cuando mama de ambos pechos.

La lactancia en gemelos implica enfrentarse a dos demandas diferentes de forma separada hasta conocer completamente a cada uno de los gemelos.

Nadie les toma examen ni nadie debe juzgarlas. Harán lo que puedan pero es bueno que no dejen de pedir ayuda a los que saben.

Conflictos de interés: la autora declara no tener conflictos de interés.

REFERENCIAS

1. Fernández Niklitschek C, Poblete Lizana JA. Prevención de parto prematuro en gemelar. ¿Qué hay de nuevo? Rev Chil Obstet Ginecol. 2017;82(1):70-76. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262017000100010>.
2. Boies EG, Vaucher YE, Academy of Breastfeeding Medicine. Protocolo clínico ABM no. 10: lactancia materna en el lactante prematuro tardío (34-36 6/7 semanas de gestación) y a término precoz (37-38 6/7 semanas de gestación), segunda revisión de 2016. . Breastfeed Med. 2016;11:494-500. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.29031.egb>
3. Schwarcz RL, Fescina RH, Duverges CA. Obstetricia. Buenos Aires: El Ateneo; 2015.
4. Argentina. Ministerio de Salud. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Nutrición del niño prematuro: recomendaciones para las Unidades de Cuidado Intensivo Neonatal. Buenos Aires: el Ministerio; 2015 [citado 2022 mayo 5]. Disponible en: https://www.sap.org.ar/docs/comites/cefen/nutricion_prematuros_2016.pdf