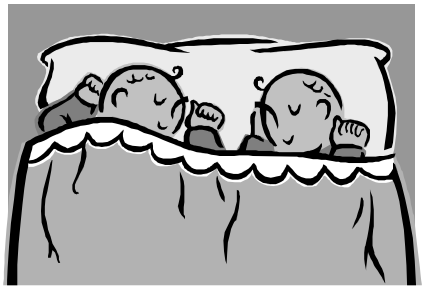
El 'Deber Doble'



Usted ha decidido darle el pecho a sus mellizos (cuates). Debe sentirse muy orgullosa de su decisión. La leche materna regala a sus pequeñitos la protección de salud que la fórmula no puede proporcionar. Algunos se preguntarán si usted puede producir suficiente leche para dos bebés. ¡Sí, usted puede! Su cuerpo es una maravilla - sabe cómo producir suficiente leche no importa que sea un bebé, dos o más. A continuación, se presentan algunas sugerencias de la lactancia que le ayudará a hacer el 'deber doble.'

Dos bebés, dos personalidades: Tanto como la personalidad, cada bebé tendrá su propio estilo de alimentarse. Sea paciente aprendiendo que estilo funciona mejor para cada bebé.

Mamá alimenta a los bebés; los otros cuidan a mamá! Otras personas pueden querer ayudarle alimentando a los bebés. Pero piense en lo que es mejor para usted y para sus mellizos. Para que usted puede producer suficiente leche durante las primeras cuatro semanas, los bebés deben alimentarse con el seno en lugar de recibir biberones de fórmula aunque su familia y otros amigos quieren ofrecerselos de buena voluntad. Si usted piensa que no puede hacer todas las alimentaciones o necesita un 'reposo,' exprima su leche con un extractor (sacaleche) y otros pueden ofrecerles la leche extraida. Díga a sus familiares que usted necesita ayuda con las tareas domésticas, las comidas y los niños mayores. También pueden ayudar cambiándoles los pañales (Pampers), bañándo, meciendo y consolando a los bebés.

La posición y las almohadas: Al principio, el cuidado de mellizos no es diferente al cuidado que se le ofrece a un solo bebé. Todos los bebés necesitan tiempo de aprender a cómo alimentarse con el seno. Use posiciones que proveen bastante apoyo para su cabecita. Las posiciones 'fútbol' y 'tradicional cruzada' funcionan bien. Utilice muchas almohadas para que se apoye. Aprenda a cómo darle el pecho acostándose para que usted pueda obtener más descanso. ¡Usted necesita el mayor descanso posible!

¿Alimentando a los dos a la vez? ¡Aprendiendo a alimentar a sus mellizos a la misma vez le ahorrará tiempo. También asegura que usted tenga una amplia provición de leche. Cuando cada bebé aprenda cómo alimentarse con el seno, usted puede tratar de alimentarlos a los dos juntos. Esto es muy bueno especialmente si un bebé es más 'perezoso' en alimentarse que el otro. Cuando el más 'vigoroso' se alimenta, esto estimulará la expulsión de leche de ambos senos. Ofrezca el seno al más 'vigoroso' primero para que fomente el flujo de leche. El 'perezoso' estará más listo y dispuesto a alimentarse si la leche ya está 'esperándole.' Muchas mamás hacen una combinación de ambos métodos, alimentándolos juntos unas veces y separados otras.

¿El mismo horario?: Si los pesos de nacimiento de sus bebés fueron de una libra de diferencia, trate de alimentarlos según el mismo horario, especialmente de noche. Cuando un bebé se despierte para comer, despierte al otro también. Esto los ayudará a adaptarse al mismo horario. Si sus bebés nacieron pesando más de una libra de diferencia, el más pequeño puede necesitar 1-2 alimentaciones más de día o de noche.

Bebés pequeñitos, necesidades especiales: Los mellizos tienen tendencia de nacer un poco más temprano y más pequeño que un bebé del tiempo completo. Sus bebés parecer como un bebé del tiempo completo pero si nacieron antes de las 38 semanas, no lo son. La leche materna es buena para todos los bebés, pero es nutrición aún más importante para los que nacen antes de tiempo. Pida la hoja "La Llegada Temprana" para saber cómo cuidar de las necesidades especiales de niños que nacen antes de tiempo.

¡La Leche Materna: 'Seguro de salud' para sus pequeñitos!

DEPARTMENT OF HEALTH

Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia
Linea del Bebé Saludable
1-800-986-BABY

WIC

Programa WIC de Pennsylvania
1-800-WIC-WINS
2006