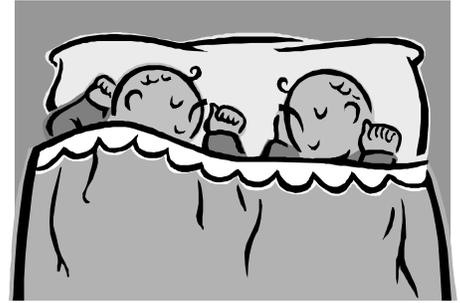


¡Pero Estoy Embarazada con Gemelos!

(But I'm Pregnant with Twins!)



¿La abrumba mucho la idea de darles el pecho a gemelos? A continuación se presentan algunas objeciones que usted puede tener y respuestas que podrían ayudarle:

¿Pero cómo me pueden ayudar otras personas a alimentar a los bebés?

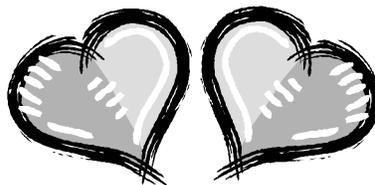
Esta es otra manera de ver esto: “Además de ayuda para alimentar a los bebés, ¿para qué otras cosas necesitaré ayuda?” Usted sí necesitará ayuda con sus gemelos. Todo esto se reduce a hacerle saber a las personas qué tipo de ayuda desea. Una de las maneras más naturales en que las demás personas desean ayudar es con la alimentación. Pero hay tantas otras cosas que necesitan hacerse – cambiar los pañales o “Pampers”, bañar a los bebés, arrullarlos y confortarlos así como ayudar con las tareas del hogar y con los otros niños. ¡Pero todo el mundo deseará alimentar a los bebés! Eso puede ser verdad, pero también piense acerca de cuál es la mejor comida para sus bebés. Los gemelos por lo general nacen prematuros (nacen antes de tiempo) o más pequeños de lo normal. La leche materna les proporciona a estos pequeñitos una protección de salud que la fórmula no puede proporcionar. Para aumentar su provisión de leche durante las primeras cuatro (4) semanas, los bebés necesitan pasar más tiempo alimentándose con usted en lugar de que los bien intencionados miembros de la familia y amigos les den un biberón. Sugiera otras maneras en las que ellos puedan ayudarle. ¿Tiene dudas acerca de pedir ayuda debido a que no quiere molestar a otros? Piense acerca de su abuela, familia y amigos. La mayoría deseará ayudar. ¡Tal vez ellos se molestarán si usted no les pide ayuda!

“¡Pero seré un comedor andante las 24 horas!”

Muchas mamás encuentran que es más fácil alimentar a los bebés juntos. ¡Usted puede alimentar a “dos por el precio de uno”! Pídale a una enfermera del hospital que le muestre la manera de hacerlo después de su parto. Cuando regrese a casa, los miembros de su familia pueden ayudarle a alimentar a los bebés trayendo a los gemelos a usted y ayudándole a colocarlos bien. El tratar de alimentar a los dos juntos puede ser un reto al principio ya que ellos están aprendiendo cómo hacerlo. También cada uno de ellos puede desear alimentarse con el seno un poco diferente. Tenga paciencia a medida que aprende lo que funciona para cada uno de ellos. Una vez que ellos se acostumbren, usted puede por lo general utilizar el mismo horario para los dos. Ayuda si ellos duermen en la misma cuna. Los gemelos tienen una mayor probabilidad de dormir mejor y seguir el mismo horario de alimentación si ellos están tocándose. ¡Ellos ya han estado juntos durante nueve meses!

“¡Pero no produciré suficiente leche para dos!”

¡Eso simplemente no es verdad! Los senos son versátiles. Ellos se ajustan a las demandas puestas en ellos. Entre más se alimenten con el seno los bebés, más leche usted producirá. De hecho, el dar el pecho a los bebés juntos aumentará su provisión de leche aún más. La mayoría de las mujeres pueden dar el pecho a los gemelos por completo sin usar fórmula suplementaria. Aquellas mamás que no lo pueden hacer son la excepción a la regla. ¡Algunas mamás de trillizos y cuatrillizos han alimentado con el seno por completo a sus bebés! Si usted desea que sus pequeños tenga el mejor inicio en la vida, proporciónese su propia leche.



Leche Materna: 'Seguro de salud' para sus bebitos.

DEPARTMENT OF
HEALTH

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



Programa WIC de Pennsylvania
1-800-WIC-WINS
2003