

Cómo cuidar a mellizos o gemelos recién nacidos

Sin duda, la vida con dos bebés recién nacidos es un desafío doble. Pero las alegrías también se disfrutan el doble. Con algo de planificación y organización, así como mucha ayuda, usted y su pareja pueden atravesar este período agitado y privado de sueño. Una estrategia que puede ser útil es lograr que los dos bebés tengan el mismo horario para alimentarse y para dormir. Siga leyendo para obtener más información.

Empiece un horario fijo

Las primeras semanas en casa, los bebés pasarán la mayor parte del tiempo durmiendo y comiendo. Los recién nacidos necesitan unas 16 a 17 horas de sueño por cada período de 24 horas. También necesitan comer cada 2 o 3 horas. Es posible que los bebés que se alimentan de leche materna necesiten comer cada 1 o 2 horas en sesiones seguidas.

La clave para sobrellevar estas primeras semanas agotadoras con los bebés es tratar de que los dos se acostumbren lo antes posible al mismo horario para dormir y alimentarse. Si lo logra, tendrá algo de tiempo para descansar mientras los bebés duermen. Ayudará a relajarse un poco y estar más alegre. Si no, tendrá que estar alimentando a los bebés constantemente, uno después del otro, todo el día y toda la noche.

Si un bebé llega a casa antes que el otro...

Los mellizos o gemelos recién nacidos no siempre salen del hospital al mismo tiempo. En ocasiones, un bebé necesita un poco más de cuidados y tiene que quedarse allí más tiempo. Para los padres es muy difícil dejar atrás a un bebé. Es difícil tener a los bebés en dos lugares diferentes. Pero traer un bebé a casa primero puede darle la oportunidad de acostumbrarse a la vida con un recién nacido. Si esto sucede con sus bebés, acostumbre a un horario al bebé que llegó a casa primero. Y una vez que llegue el otro bebé a casa, siga los consejos que se mencionan aquí para sincronizar los horarios de los dos.

Alimentar, hacer eructar, hacer dormir, repetir

Para que los bebés se acostumbren al mismo horario de alimentación, siga este consejo: cuando un bebé se despierte para comer, despierte también al otro. Quizás note que un bebé siempre se despierta antes que el otro. Eso está bien. No le hace daño al otro bebé que usted lo despierte. Con el tiempo, los bebés empezarán a ajustarse al mismo horario por sí solos.

Si los bebés estuvieron en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN), es posible que ya estén habituados un horario cada 3 horas. Siga ese mismo horario fijo en su casa.

Los bebés recién nacidos solo se quedan despiertos por aproximadamente 1 hora y media a 2 horas cada vez. Cuando son dos, muchas veces son prematuros y están despiertos incluso por menos tiempo. Notará que pasa muy rápido mientras alimenta a los bebés, los hace eructar y les cambia los pañales. Este es un ejemplo de cómo podría ser una alimentación común durante el día:

- **Despertarse y comer.** Cuando un bebé se despierte, espere unos minutos y despierte al otro bebé. Alimentarlos (encontrará detalles sobre la alimentación más abajo). La alimentación viene antes de los juegos.

- **Hacer eructar a los bebés.** Después de que comen, es hora de hacer eructar a cada bebé.
- **Mantenerlos erguidos y jugar.** Sentar a los bebés con la espalda erguida después de comer los ayuda con la digestión. Puede sujetar a un bebé en un portabebés mientras hace eructar y sostiene al otro. Recuerde que los bebés deben dormir boca arriba, no en posición erguida. Durante el día, el tiempo que los bebés están despiertos después de comer, también es el momento de hacerlos jugar, acariciarlos y hablarles.
- **Cambiar los pañales.** Por lo general, los bebés defecan después de comer.
- **Volver a hacerlos dormir.** Después de toda esta actividad, es hora de que los bebés duerman de nuevo. No espere a que empiecen a llorar. El llanto es una de los últimos signos de que el bebé está cansado. Más bien, envuélvalos y acuéstelos para una siesta al mismo tiempo. Si un bebé está más inquieto, cálmelo hasta que se duerma.

Haga que la alimentación a la noche sea tranquila

Desde el inicio, trate de manera diferente la alimentación del día y la de la noche. Las alimentaciones durante el día deben ser un momento más activo para los bebés. Es cuando los acaricia, les habla, les canta e interactúa con ellos.

La alimentación durante la noche debe ser tranquila y silenciosa. Esto les transmite a los bebés desde el principio la idea de que la noche es para dormir. A partir de las 8:00 p. m., y durante toda la noche hasta la mañana, mantenga las luces bajas mientras los alimenta. No les cante ni ponga música. Un aparato de ruido blanco puede ser útil.

Lactancia materna, biberón o ambos

¡Trate de no pensarla como "o esto o lo otro" o "todo o nada"! La manera de alimentar a los bebés es una decisión personal. La lactancia materna la ayudará a mantenerse saludable y su leche es lo mejor para los recién nacidos. Estas son algunas cosas que debe considerar al amamantar dos bebés.

En general, cuanto más alimente a los bebés con leche materna, más leche producirá el organismo. Por lo tanto, su suministro de leche aumentará según sea necesario si los dos bebés toman mucho el pecho desde el principio. Este no suele ser el caso de los mellizos o gemelos, por lo que quizás no pueda empezar alimentándolos solo con el pecho, en especial si los bebés nacieron antes de tiempo. "Antes de tiempo" significa menos de 38 semanas de gestación.

Sepa que, al principio, necesitará ayudar a establecer la bajada de leche extrayéndose leche. Es posible que los bebés también necesiten algo de fórmula durante este tiempo. Una vez que el suministro esté bien establecido, será útil almacenar algo de leche adicional. Así, su pareja u otros cuidadores pueden ayudar con la alimentación.

Hable con el proveedor de atención médica de los bebés si tiene alguna pregunta sobre cómo empezar a amamantarlos. También puede ser conveniente consultar a un especialista en lactancia. Este profesional puede mostrarle diferentes posiciones para alimentar a los bebés. También puede ayudar con la extracción de leche, el control del suministro y tratar otros problemas o inquietudes.

Si está segura de que no está lista para amamantar ni para extraerse leche, tiene la opción de la alimentación con fórmula. Pero es más costosa, particularmente para dos bebés. O quizás decida que funcionaría mejor combinar la lactancia materna con la alimentación con fórmula. Una vez más, no necesariamente tiene que ser todo leche materna o todo fórmula.

Estos son algunos consejos generales para alimentar a dos bebés:

- **Túrnense para la alimentación durante la noche.** Sería útil que usted y su pareja se turnen cada noche para alimentar a los bebés. Así, los dos podrán dormir más tiempo. Por ejemplo, puede encargarse sola de la alimentación de medianoche. Luego, su pareja se puede ocupar de la alimentación de las 3:00 a. m. usando leche extraída o fórmula.
- **Use una almohada de lactancia para gemelos.** Es una almohada más grande en la que caben 2 bebés. Funciona bien tanto para la lactancia materna como para la alimentación con biberón, así que su pareja también puede usarla. Al principio, quizás necesite algo de ayuda para colocar bien a los bebés en la almohada. Pero con algo de práctica podrá hacerlo sin ayuda.
- **Cambie de lado cada vez que amamanta.** Es probable que los bebés tengan distintos estilos de alimentación. Uno quizás se alimente más rápido o con más energía que el otro. O quizás uno de los senos produzca más leche o la leche baje con más fuerza de uno que del otro. Cambiar de lado evitará que los senos estén desiguales. También puede ayudar a los bebés a desarrollar la coordinación y los músculos oculares.

No rechace la ayuda

Los padres primerizos siempre necesitan ayuda. Pero cuando hay dos bebés, la ayuda adicional es fundamental. Quizás haya familiares, amigos o vecinos disponibles. Un grupo local de apoyo para padres de hijos nacidos en partos múltiples también puede ofrecerse para colaborar de forma voluntaria. O si es posible, quizás decida contratar a alguien.

Todas estas personas pueden ayudar de muchas maneras. Pueden llevarle comidas, hacer compras, limpiar, doblar ropa, hacer diligencias, sostener o alimentar con biberón a un bebé o vigilar a los dos mientras usted descansa. O quizás quiera tener a alguien que se ocupe de alimentarlos una noche para que usted y su pareja puedan dormir bien.

Solo asegúrese de que las personas que ayuden se laven las manos con frecuencia para prevenir infecciones. Esto es de fundamental importancia si los bebés son prematuros.

Cuídense

Tener 2 bebés es una experiencia maravillosa. Pero también es estresante y abrumadora. Es importante que cuide su propia salud. Aliméntese correctamente y beba suficiente cantidad de líquido. Trate de repartir con su pareja todo el trabajo posible. Acepte todas las ofertas de ayuda de familiares y amigos. Y contáctese con otros padres en clubes o grupos locales.

Las madres de hijos nacidos en partos múltiples tienen mayor riesgo de tener tristeza y depresión posparto. Es normal que tenga cambios de estado de ánimo y sienta ganas de llorar en las primeras semanas. Eso se llama tristeza posparto. Pero si esos sentimientos duran más de 2 semanas, o si empieza a sentirse peor, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Podría tener una afección más grave que se llama depresión posparto. Hay ayuda disponible y es importante que empiece el tratamiento lo antes posible.

Más información

Encontrará más información, así como grupos locales de apoyo para padres de gemelos o mellizos en los siguientes sitios:

- Multiples of America www.multiplesofamerica.org/
- Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (International Lactation Consultant Association) www.ilca.org