



Debajo del brazo



Posición combinada



Posición tradicional

- 👶 limitar las visitas
- 👶 leerle o jugar con uno de los bebés mientras la madre alimenta con el pecho al otro bebé

Tenga paciencia

Tenga paciencia – no con sus bebés únicamente, sino también con usted misma. Alimentar con el pecho a más de un bebé requiere un gran esfuerzo. Pero una vez que llegue a producir la cantidad adecuada de leche, le parecerá más fácil y conveniente que alimentar con un biberón.

Intente métodos nuevos

Aprenda diferentes maneras de cargar a sus bebés para que puedan tomar el pecho. Las mamás con agilidad podrán alimentar con el pecho a dos bebés a la vez, mientras mecen con el pie la cuna del tercer o cuarto bebé. Por supuesto que a veces alimentará con el pecho individualmente a cada bebé.

Practicar, practicar, practicar

Mientras más practique usted, más fácil se le hará y su producción de leche aumentará.



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

© 2002 Departamento de Salud de Texas.
Oficina de Servicios de Nutrición.
Derechos Reservados.

#13-06-11289a 01/2002



Alimentando con el pecho a más de un bebé



Póngase cómoda

- ☺ Use almohadas.
- ☺ Acuéstese en la cama.
- ☺ Acurrúquese en su silla preferida o en un sofá y disfrute de su programa favorito de televisión, un vídeo, música, o un libro.
- ☺ Utilice el tiempo que se tarda en alimentar con el pecho a sus bebés para relajarse y pasarla bien. El alimentar con el pecho le permite una oportunidad para sentarse y aprovechar de ese pequeño descanso que tanta falta le hace.

Coma moderadamente

Coma y tome líquidos con frecuencia. Durante las primeras semanas tal vez esté muy

ocupada, pero es necesario que usted conserve su energía. Cada vez que alimente con el pecho a sus bebés, asegúrese de tener a la mano algo de comer junto con una bebida.

Si es necesario, use un extractor de leche

Si sus bebés nacen prematuros o si al principio no pueden chupar con suficiente fuerza, quizá va a necesitar usar un extractor de leche. Por lo menos, sus bebés recibirán leche materna hasta que tengan suficiente fuerza para ser alimentados con el pecho, además de que la extracción le ayudará a producir más leche. Consulte a una consejera de lactancia materna de WIC sobre el tipo de extractor que usted debe usar. Pídale que le dé un

ejemplar del folleto titulado, *Leche Materna para Bebés Prematuros* #13-46.

Utilice los recursos disponibles

- ☺ Comuníquese con la coordinadora local de lactancia materna de WIC o llame por teléfono a la línea de ayuda e información sobre lactancia materna al 1-800-514-6667.
- ☺ Averigüe acerca de los grupos de apoyo en su localidad para madres con bebés múltiples, o comuníquese con el grupo local de La Liga de la Leche.
- ☺ Alimentar con el pecho a más de un bebé, por ejemplo a gemelos, puede ser un reto, especialmente si han nacido prematuros. Durante las primeras pocas semanas



después de haber dado a luz, quizá tendrá la necesidad de consultar frecuentemente a una consejera de lactancia materna – algunas madres de bebés múltiples necesitan consultar diariamente a la consejera de lactancia materna.

- ☺ Pida ayuda antes de salir del hospital. Pídale a una amiga o a alguien de su familia que:
 - ☺ le hagan algún mandado
 - ☺ le laven una tanda de ropa
 - ☺ le cocinen un caldo o le preparen un platillo al horno.
- ☺ El papá o uno de los abuelos pueden ayudar a:
 - ☺ cambiar los pañales de los bebés
 - ☺ bañar o vestir a los bebés
 - ☺ leerles cuentos a los bebés