

## ANEXO IV: LACTANCIA MATERNA EN EMBARAZO GEMELAR

Los embarazos gemelares han experimentado un incremento de su incidencia, continuado a lo largo de los últimos años y la tendencia no parece dar signos de remitir. Por el simple hecho de haber más de un bebé, lactancia materna puede resultar más costosa fundamentalmente en los primeros días tras el nacimiento, y además de una manera más frecuente que en embarazos únicos, es posible que tus bebés sean pretérminos tardíos (ver Anexo III) o de bajo peso para su edad gestacional; no obstante la cantidad de leche se adaptará a las necesidades.



La manera de dar el pecho es válida tanto hacerlo de manera simultánea como por separado. En los primeros días, y hasta que la lactancia esté establecida, recomendamos el amamantamiento por separado, para facilitar que la mamá pueda reconocer mejor las necesidades de cada bebé en el seno de un aprendizaje mutuo. Si uno de los bebés succiona más fuerte, será el bebé “estimulador” de cada pecho alternativamente.

La forma simultánea ahorra tiempo a la hora de dar de mamar, y la recomendamos a partir del momento en que los bebés se agarran sin dudas, maman, cogen peso y la madre está confiada. Sin embargo es importante la alternancia. Se suele recomendar colocar cada vez a un bebé en un pecho diferente, para que ambos pechos se estimulen por igual, compensando sus posibles diferencias de agarre y succión. Es posible que precisen administración de suplementos de lactancia (materna o artificial), siendo el médico quien indicará dichos suplementos, con los mismos criterios que en embarazos únicos.