

Tengo gemelos, ¿cómo haré para amamantarlos?

“El amamantamiento y la leche materna hacen al mundo más sano, más inteligente y más igualitario”. (The Lancet)

Nacer a la vez que tu hermano gemelo, no debería ser un problema [para tomar el pecho](#). Los gemelos necesitan la leche materna y el pecho materno tanto o más que cualquier otro bebé. A pesar de ello, los gemelos son el grupo de bebés a los que se da de mamar menos tiempo. ¿Por qué?

Uno de cada dos gemelos es prematuro y 7 de 10 nacen por cesárea

Los embarazos múltiples tienen más riesgo de complicaciones. Uno de cada dos partos de gemelos ocurre [prematuramente](#) y 7 de cada 10 termina en cesárea y sólo por haber nacido con un hermano gemelo es menos probable estar con lactancia materna al alta del hospital. El comienzo, por tanto, suele ser más complicado y además hay que atender a dos bebés a la vez...El cuerpo materno se prepara para la lactancia durante el embarazo, pero amamantar a dos a la vez, ¿es posible?

Tener leche para amamantar gemelos es posible

Amamantar gemelos es posible y sigue siendo la [opción natural](#) y la que ofrece mejores oportunidades de alimentación, desarrollo, protección inmune, vinculación y protección frente a enfermedades a corto, medio y largo plazo para la madre y los hijos. La madre que amamanta ofrece a sus gemelos el [mejor inicio a la vida](#) y se vincula con ambos por igual. Los resultados de algunos estudios demuestran que, con un buen apoyo a la lactancia, la madre de gemelos [puede llegar a producir](#) 3 litros de leche al día y que algunos “cuatrillizos” amamantados son capaces de ganar entre 30 y 54 g al día. En la literatura científica y en las redes sociales hay muchos ejemplos, de que dar el pecho a bebés gemelos es posible, solo que se necesita más ayuda para conseguir que la lactancia tenga éxito.

Cómo hacerlo: algunos trucos

Para conseguir la leche que los bebés necesitan es importante que cada bebé haga entre 8 y 12 tomas al día con una buena succión. Y conviene recordar que, tanto en el hospital como en casa, los gemelos se beneficiarán del [contacto piel con piel](#) y del [amamantamiento a demanda](#).

Es muy probable que cada gemelo tenga un estilo diferente de mamar y necesite un tiempo “a solas con su madre”. Al principio, ofrecer el pecho a cada bebé por separado ayuda a descubrir la mejor posición para cada uno de ellos y permite comprobar si el bebé traga leche. Si uno de ellos tiene menos fuerza y no mama suficiente, será importante que la madre [se extraiga leche](#) para suplementar. Y, como con cualquier otro bebé, es mejor, ofrecerla

[con cuchara, jeringa, sonda o vasito.](#)

Una vez que la lactancia está establecida, dar de mamar a ambos a la vez facilita el amamantamiento, permite ahorrar tiempo y ayuda a tener más leche.

Puede ser útil ensayar diferentes posturas hasta encontrar la que mejor se acopla a cada mujer y a sus hijos. Muchas madres cuentan que, una vez establecida la lactancia, es más fácil poner a los dos al pecho cada vez que pide el que tiene más hambre.

Por la noche, aprender a darles de mamar recostada en la cama hará más fáciles las tomas nocturnas y el descanso materno.

Aun siendo gemelos, cada bebé es único y tendrá un estilo diferente para mamar. Posiblemente uno se muestre más “glotón” o “más lento para comer...” que el otro. Por eso y para que el cuerpo de la madre se adapte a las necesidades de ambos bebés, es importante ir cambiando el pecho que se ofrece a cada bebé, en las diferentes tomas (no asignar a cada bebé siempre un mismo pecho).

Y, si uno de los bebés está ingresado y el otro ya está en casa, es importante que la madre se extraiga leche para el bebé ingresado en cada toma.

¿Qué hay que evitar?

A veces, los bebés pueden necesitar suplementos en las primeras semanas. Es preferible que sean de [leche materna extraída](#). Por eso, es importante que la madre aprenda a extraerse leche desde las primeras horas tras el parto. Y, como con cualquier bebé, conviene ofrecer los suplementos con cuchara, vaso o jeringa. Así se evitan las tetinas que pueden dificultar el amamantamiento posterior.

Es mejor que los bebés no “se salten” tomas de pecho porque este se ofrezca a tomas “alternas” (poner un bebé al pecho y dar suplemento al otro). Es preferible ofrecer el pecho a ambos bebés en todas las tomas y [dar suplemento cuando sea necesario](#). Conviene evitar, sobre todo, que un bebé tome pecho y el otro no.

¿Cómo prepararse durante el embarazo?

Alimentarse bien con una dieta sana y variada, hacer ejercicio ligero e [informarse sobre la lactancia](#) y cómo favorecerla desde el inicio, hará que dar de mamar sea más fácil cuando nazcan los bebés. También será útil planificar, con tiempo, [quién y cómo va a ayudar a la madre](#) con los bebés, en las primeras semanas. Es importante que esta persona sepa que la madre desea dar de mamar a sus gemelos y que tenga capacidad para ayudarla también en este aspecto.

Suele ser útil también visitar un [grupo de apoyo](#) (www.ihan.es/grupos-apoyo), especialmente de lactancia de múltiples (www.multilacta.org, www.somosmultiples.es).

Amamantar a gemelos, incluso trillizos, es posible, pero es importante buscar ayuda y prepararse para ello.

Fecha de publicación: 21-08-2016

Última fecha de actualización: 01-03-2023

Autor/es:

- [M^a Teresa Hernández Aguilar](#). Pediatra. Unidad de Lactancia Materna. Hospital Dr. Peset. Valencia
- [Juan José Lasarte Velillas](#). Pediatra. Centro de Salud "Torre Ramona". Zaragoza

