

Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Diciembre 2002 –
Nº 4

Sumario

- **Asociación**
Asamblea anual
Fiesta de Navidad
- **Embarazo y parto**
Cursos de preparación al parto
Recuperación del suelo pélvico
Lactancia
- **Experiencias**
Libros que nos han ayudado
- **Actualidad**
... en el mundo de los juguetes
- Concursos, segunda mano, bolsa de empleo, club de descuentos, sociedad...

Editorial

TIEMPO DE NAVIDAD.
Estos días se oye mucho la pregunta: ¿te gusta la navidad? Y las respuestas son variadas: Si ¡!, no..., me agobian..., son maravillosas..., la familia..., prefiero trabajar... en fin, cada uno cuenta la feria como le va.
Desde aquí nos gustaría animaros a reflexionar, a pensar un poquito sobre lo que fueron vuestras navidades como niños. Quizá esta reflexión, ¡ojalá!, se convierta en sentimiento, en hormigueo que empieza por nuestros pies, y sube, y sube. Y de repente visualizamos, percibimos, vivimos aquellas navidades pasadas, cuando el mundo era infinito, cuando creíamos en todo, cuando la vida eterna estaba en la tierra. Y ahora, con estas vivencias, ni-remos a nuestros hijos, intentemos gozar de lo que ellos gozan, intentemos compartir su alegría, intentemos volver a la inocencia, intentemos que nuestro espíritu llene su depósito para el nuevo

año, que esa paz y amor tan pregonados se plasmen, existan, sean reales para que nos ayuden a crear trocitos de cielo en la tierra. Esos trocitos juntos no cubrirán la tierra todavía, pero pondremos a nuestros hijos en el buen camino para luchar por un mundo mejor.
Feliz Navidad.

Asociación

ASAMBLEA ANUAL DE SOCIOS

El sábado 16 de noviembre tuvieron lugar la Asamblea Ordinaria y Extraordinaria de socios de las que hacemos un pequeño resumen para aquellos que no pudisteis asistir.

En primer lugar se aprobaron el acta anterior, memoria y cuentas 2002, proyecto y presupuesto 2003, y algunos trámites que se deberán hacer próximamente como adaptar los estatutos a la nueva ley etc...

Además se tomaron las siguientes decisiones:

1. Renovación de Junta Directiva

En la Asamblea Extraordinaria, el tema principal fue la renovación de la junta directiva que debe hacerse cada dos años.

Algunos cargos continuaron como estaban, otros han cambiado y se han creado algunos nuevos.

Presidenta: Elena Fdez. de Mendiola
Vicepresidenta: Gema Sebastián
Secretario: Manuel Thomas

Vicesecretario: Fernando Landa
Tesorero: M^a Jesús Ruiz
Vicetesorero: Mercedes Escobar
Vocales:

Gema Cárcamo
Elsa Aguiar
Carmen Peleato
Nuria España
Belén Beorlegui
Lourdes San Juan
Cristina González
José Prieto
Gregorio Pozo
Alberto Aguirregaviria
M^a José Dilla

2. Creación de áreas de trabajo.

Con el objetivo de repartir las tareas de la asociación y permitir que más socios se involucren en determinadas áreas:

- *Relaciones públicas.*

Gema Cárcamo.

Se encargará de dar a conocer la asociación entre profesionales de la medicina y organizará charlas que sean interesantes para todos.

- *Relaciones con empresas.*

Gregorio Pozo, Alberto Aguirregaviria y Belén Beorlegui.

Se encargarán de buscar nuevos descuentos en comercios, la colaboración de empresas en las actividades de la asociación y Gregorio continuará con el tema de los pedidos de leche y cereales.

- *Prensa.*

Carmen Peleato.

Se encargará de contactar con los diferentes medios de comunicación enviando noticias y notas de prensa cuando sea oportuno.

- *Publicaciones.*

Elsa Aguiar, Carmen Peleato, Lourdes San Juan, M^a José Dilla, Gema Cárcamo y Elena Fdez. de Mendiola. Serán las responsables de la revista MULTIPLES y de la realización de trípticos informativos etc.

Ya tenemos en marcha un tríptico sobre lactancia, otro con consejos, etc...

- *Biblioteca.*

Lourdes San Juan. Como novedad este año vamos a ir formando una pequeña biblioteca con libros, artículos y documentación que pueden ser de utilidad para todos los socios que deseen consultarla. Como sabéis no tenemos un lugar físico donde ubicarla pero tendremos una relación que estará a vuestra disposición y podréis acceder a todo esto pidiéndolo de antemano.

- *Ocio y cultura.*

Cristina González y José Prieto. Se encargaran de organizar los concursos, fiestas, salidas...etc.

- *Internet.*

Elena Fdez. de Mendiola. Se encargará de realizar y actualizar la página web y de moderar la lista de mail.

- *Delegados de zona.*

Se encargarán de dar a conocer la asociación en su zona y también de atender a las embarazadas y familias asociadas de una forma mas cercana:

- . zona este: Gema Cárcamo
- . zona sur: Nuria España
- . zona oeste: Elsa Aguiar
- . zona norte: Elena Fdez. de Mendiola
- . zona centro: Belén Beorlegui

3. Registrar la asociación en otros municipios de la comunidad de Madrid.

La asociación va creciendo y una forma de atenderos mejor es tener varios puntos de referencia de la asociación. Comenzaremos por aquellas zonas donde

hay mayor número de socios, y en este momento esa zona es la de Coslada.

Con el tiempo esperamos poder hacer reuniones, charlas... en estas diferentes zonas.



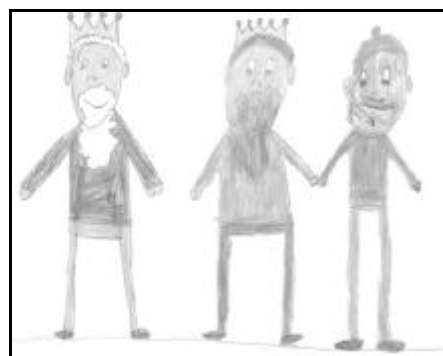
Sofia Ferré – 2 años y medio

Premio categoría (hasta 5 años) concurso AMAPAMU 2002



Mikel Goig – 9 años

Premio categoría (9 a 12 años) concurso AMAPAMU 2002



Eduardo Goig – 7 años

Premio categoría (6 a 8 años)

**Elena Fdez. de Mendiola.
Presidenta de AMAPAMU.**

FIESTA DE NAVIDAD 2002

El domingo 15 de diciembre celebramos la fiesta de Navidad y contamos con la asistencia de más de 30 familias.

Pudimos charlar y pasar un rato agradable viendo cómo han crecido los peques. También se entregaron los premios del I Concurso de Postales de Navidad.

Además contamos con degustación de productos navideños, regalos para los más pequeños, y como novedad este año, varios sorteos:

3 lotes de productos cosméticos y 4 de productos navideños y bebidas.

Los ganadores fueron:

- M^a José Dilla
- M^a Carmen Leal
- Pilar López
- Elena Montes
- Montserrat Gallego
- M^a Carmen Fernández
- Conchi Medina

Felicidades a todos. Gracias a los que pudisteis asistir y perdón a los que tuvisteis problemas para encontrar el lugar.

**Cristina González.
Dpto. Ocio y Cultura de
AMAPAMU.**

CONCURSO DE POSTALES DE NAVIDAD

En este pasado trimestre se recogieron dibujos para el concurso de postales navideñas, resultando ganadores:

Categoría hasta 5 años:

Sofia Ferré

Categoría 6 a 8 años:

Eduardo Goig

Categoría 9 a 12 años

Mikel Goig

Con estos tres dibujos se han hecho las felicitaciones navideñas de la asociación. Están publicados a lo largo de ésta revista y también en www.partosmultiples.org

Muchas gracias a todos los niños y niñas participantes porque aunque había pocos dibujos, todos eran realmente bonitos.

Desde ahora mismo os animamos a ir pensando en la postal para el concurso del año que viene, que se celebrará en las mismas fechas y esperamos cuente con muchos más participantes.

José Prieto.

Dpto. Ocio y Cultura de AMAPAMU.

Embarazo y parto

CLASES DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO MÚLTIPLE

¿Por qué en el Centro de Preparación a la Maternidad de Paseo de la Habana 84 se considera especialmente conveniente empezar PRONTO las clases de preparación en un embarazo múltiple?

Por dos tipos de razones. Primera, y la más importante, toda mujer embarazada debe conocer que significan las sensaciones que está sintiendo en su cuerpo a lo largo del embarazo. Se pueden percibir sensaciones totalmente normales e inocuas aunque, incluso, pueden llegar a ser molestas. Por el contrario, otras sensaciones, que pueden ser indoloras y no despertar preocupación alguna, deben ser notificadas al ginecólogo para que valore su importancia y, si es necesario, tome las medidas preventivas necesarias. Para estar totalmente tranquilas de que todo lo que notamos en el abdomen durante el embarazo es normal, y que sabemos avisar a

TIEMPO de aquello que no lo es, se requiere una información práctica y muy clara.

En un embarazo múltiple esto adquiere, si cabe, una importancia mucho mayor. Sabemos que en estas gestaciones se presentan más contracciones y antes. De hecho, es tremendamente frecuente el reposo a partir de unas ciertas semanas y el nacimiento de los niños antes de alcanzar las 40 semanas de gestación. Si la mujer reconoce una contracción y hasta cuantas se considera normal sentir diariamente, sabe qué es una hipertonia uterina del embarazo, sabe distinguir las molestias de un ligamento redondo etcétera, vivirá su embarazo más tranquila porque sabe que, si estas sensaciones se apartan de la normalidad, informará a su médico y este podrá instaurar el tratamiento adecuado para evitar un parto excesivamente prematuro. Así podrá acoplar su ritmo de vida a las necesidades de su útero, y continuar su vida familiar y laboral todo el tiempo que pueda hasta que el reposo, si éste es prescrito, sea necesario.

La segunda razón para recibir una información útil desde las primeras semanas de embarazo es clara. Las pequeñas o grandes molestias que se pueden presentar en el embarazo, pueden ser más evidentes si se esperan varios bebés. Desde las náuseas y vómitos de los primeros meses, hasta la aparición de estrías por la distensión de la piel, pasando por la mayor frecuencia de dolores de espalda, ardor de estómago, etcétera. Es obvio que la modificación del cuerpo en los embarazos múltiples se percibe antes y con mayor "descaro" que en un embarazo único, y que estas mujeres requieren un mayor mimo y atención *desde el principio de la gestación*.

¿Qué información se da en el Centro de Preparación a la Maternidad Paseo de la Habana 84 a las mujeres con un embarazo múltiple?

Además de lo dicho anteriormente, se da toda la información que pueden requerir estos embarazos y partos. Por ejemplo, cómo distinguir que las contracciones pueden suponer un parto y cuando, según las semanas de embarazo

en las que éstas aparezcan, acudir a la clínica tanto si se tiene la opción de un parto vaginal en algunos gemelares, como si el ginecólogo ha decidido una cesárea. Asimismo, se detallan las diferencias que existen en un parto gemelar, se habla especialmente de la cesárea, tan frecuente en estos embarazos y se explican los tipos de anestesia tanto para un parto como para la cesárea. Por otro lado damos una clase específica, comentando los aspectos prácticos que puede demandar una mujer con un embarazo múltiple. Cochecitos especiales, diferentes requerimientos en la canastilla, métodos de lactancia, tanto materna como artificial, y todos aquellos trucos que pueden ayudar a las futuras madres a vivir la crianza de sus hijos con mayor comodidad y sin tantos agobios.

Josefina Ruiz.

Ginecóloga.

Directora del Centro Médico de preparación a la maternidad.

RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Queridos mamás y papás:

Gracias a todos los encuentros que vamos teniendo con los profesionales de la salud vamos encontrando cada vez más una mano amiga que nos ofrece un artículo interesante que os ayude a dilucidar tantas dudas que van surgiendo en la vida, y esta vez ha sido la doctora Elena Castillejo Higuera, del Instituto de Ginecología Eduardo García del Real la que nos elogia con sus palabras y nos muestra información fundamental para que las mamás logremos recuperarnos prontamente de nuestros super-partos y podamos volver a trabajar en nuestras tareas caseras.

Ya en un embarazo y en un parto normal nuestra musculatura pélvica se deteriora por el trabajo que supone soportar unos kilos extras, lo que en los "múltiples" se traduce en una multiplicación de riesgo porque también se multiplica el peso. Aunque de manera evidente no se vea las consecuencias a

corto plazo, con el paso de los años podemos encontrarnos con fastidiosas alteraciones que no son nada cómodas. Incontinencias de orina y fecales, que con una buena fisioterapia se logran atenuar.

Gema Cárcamo.
Relaciones Públicas de AMAPAMU.

¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos situado entre el pubis y el coxis, con forma de hamaca que cierra la cavidad abdominal por su parte inferior sujetando la vejiga, la vagina y el recto. De su buen tono depende que estos órganos permanezcan en su lugar y funcionen bien.

¿Cuál es la función del suelo pélvico?

El suelo pélvico tiene dos funciones fundamentales: la de sujeción y la de cierre.

Una de ellas es la función de sujeción o soporte de los órganos (vejiga, útero y recto) en la cavidad abdominal y su mantenimiento en la posición correcta, permaneciendo así, en un perfecto equilibrio pélvico.

Además de sujetar el suelo pélvico también cierra los conductos (uretra, vagina y recto) evitando la salida de los fluidos como la orina y las heces al exterior.

¿Qué ocurre cuando el suelo pélvico se altera?

La alteración más frecuente del suelo pélvico es el debilitamiento del mismo. Cuando este se debilita se acentúa su forma de hamaca, aumentando su concavidad y dejando de realizar sus funciones de sujeción de los órganos y cierre de los conductos.

Por lo tanto el suelo pélvico al no sujetar las vísceras, éstas se recolocan verticalizándose y descendiendo hacia el exterior pudiendo incluso salir por vía vaginal.

¿Qué problemas puede provocar un suelo pélvico debilitado?

El trastorno más frecuente es la incontinencia de orina. Está esta provocada por un aumento de presión intrabdominal como la tos, estornudos, risa, cambio de posición, correr, saltar, etc que provoca un descenso del suelo pélvico impidiendo de este modo realizar sus funciones correctamente y se producen escapes o fugas de orina.

También pueden aparecer los prolapsos que son la salida al exterior de los órganos pélvicos como la vejiga, el útero y el recto por vía vaginal y/o rectal.

Otro problema importante que puede producirse por el debilitamiento del suelo pélvico son las disfunciones sexuales. Se manifiesta con una disminución en la calidad de las relaciones, dolor durante el coito y algunos síntomas mas que habría que estudiar en la clínica.

¿Qué síntomas tiene la incontinencia urinaria?

Los más frecuentes son las fugas de orina ante un esfuerzo abdominal, reír, estornudar, etc. Este síntoma se puede ver asociado a una excesiva frecuencia miccional y a la urgencia por acudir al baño con la vejiga llena.

¿Por qué se debilitan los músculos del suelo pélvico?

El suelo pélvico es una musculatura que la mujer no suele ejercitar espontáneamente, ni siquiera mujeres deportistas y muy entrenadas lo ejercitan.

Existen diversos factores añadidos a esta premisa como:

- el embarazo, durante el embarazo aumenta el peso del útero y se dan numerosos cambios hormonales, esto provoca un fuerte debilitamiento en la musculatura del suelo pélvico.
- el parto es la principal causa de debilitamiento del suelo pélvico, la gran dilatación del suelo pélvico en el momento del parto provoca distensiones y alteraciones musculares del suelo pélvico. El riesgo de padecer un debilitamiento del suelo pélvico aumenta según crece el número de partos que tiene la mujer.

- El envejecimiento provoca un descenso del tono y de la masa muscular del suelo pélvico.
- Menopausia, debido a la disminución hormonal durante esta etapa de la vida de la mujer, provoca una pérdida de fuerza muscular del suelo pélvico.
- Herencia.
- Cirugía.
- Hábitos cotidianos como el estreñimiento, la tos crónica, alergias, profesiones de larga estancia de pie, algunos deportes como el aeróbic, tenis, etc.

¿Cómo se previenen las alteraciones del suelo pélvico?

Es fundamental la **PREVENCIÓN** de las patologías como la incontinencia urinaria causada por el debilitamiento del suelo pélvico, a lo largo de las diferentes etapas de la vida de la mujer.

Cualquier momento es bueno para comenzar con la prevención, o si ya es demasiado tarde, con el tratamiento.

La prevención se basa en el ejercicio continuado de la musculatura del suelo pélvico, teniendo como objetivo la potencialización y flexibilización del músculo.

La rehabilitación del suelo pélvico es imprescindible en etapas como:

- Embarazo.
- Posparto.
- Antes y después de una cirugía pélvico abdominal.
- Menopausia.

¿Qué solución existe actualmente para la incontinencia urinaria y los demás problemas relacionados con el suelo pélvico?

Hoy en día existe la rehabilitación o fisioterapia del suelo pélvico que se debe elegir como primera instancia para el tratamiento de la incontinencia de orina, prolapsos y disfunciones sexuales. Este tratamiento de rehabilitación consiste en ejercicios del suelo pélvico también llamados de Kegel (fundamentales durante el tratamiento) para potenciar y reafirmar este músculo, evitando así, que durante un esfuerzo abdominal existan escapes de orina.

El fisioterapeuta especializado usará técnicas manuales para estirar, fortalecer y flexibilizar la zona a tratar.

También existen técnicas instrumentales como el biofeedback y la electroestimulación funcional, ambos encaminados al fortalecimiento del suelo pélvico debilitado.

Durante el tratamiento se modificaran los factores de riesgo y las conductas inapropiadas que repercutan negativamente sobre el suelo pélvico.

Actualmente la rehabilitación del suelo pélvico se usa como única vía de tratamiento o asociada a tratamiento farmacológico o quirúrgico. El éxito de otros tratamientos dependerá en gran medida de la fisioterapia que se inicie simultáneamente.

¿Cuándo podemos iniciar el tratamiento de rehabilitación del suelo pélvico?

Si ya han aparecido síntomas como escapes de orina causados por esfuerzos abdominales, es preciso comenzar con el tratamiento con la mayor brevedad posible, evitando así, el progreso de la patología.

Se debe acudir a un fisioterapeuta especializado en rehabilitación del suelo pélvico y comenzar con el tratamiento durante unos meses, por regla general, y visitarle varias veces en semana.

Es fundamental la constancia por parte del paciente en el tratamiento para poder obtener buenos resultados.

¿Qué ventajas tiene el tratamiento de rehabilitación?

- es una terapia muy eficaz (75% de éxito).
- terapia sin efectos secundarios.
- no es invasiva ni agresiva.
- fácilmente comprensible para la paciente.
- Sencilla de realizar.

Conclusión.

La incontinencia de orina es una patología que hoy tiene solución sin tener que pasar por el quirófano, y la mujer no tiene que asumirla como una patología normal y ligada a la condición de ser mujer.

Helena Castillejo Higuera.

Fisioterapeuta especializada en reeducación del suelo pélvico. Instituto de Ginecología EGR.



LA LACTANCIA MATERNA VS LACTANCIA ARTIFICIAL Desdramatización de una elección

Cuando Victoria me preguntaba sobre la lactancia en múltiples cuando aún contaba con 21 semanas de gestación, me alegré de que todavía se tuviera en cuenta las experiencias de las mamás que ya hemos pasado la etapa del parto y de la lactancia.

Todas vienen con la duda entre ofertar lactancia materna o leche fórmula, y la verdad es que hay mucho que reflexionar antes de que el feliz acontecimiento se desencadene y se haga evidente ante nuestros ojos. ¿Podré o no podré? Si puedes, enhorabuena, si no puedes, pues no pasa nada, porque el amor que transmites a tus hijos será tanto o mayor que el que profesa la madre que da el pecho, porque de alguna manera intentamos recompensarlo con más apego emocional. Hay que quitarle el lado amargo a la cuestión, “desdramatizar” la lactancia artificial, como comentaba nuestra compañera Lourdes en el número anterior de “Múltiples”. ¿Cuántas madres se han sentido fracasadas y frustradas por no haber podido lactar? Muchas, multitud. Cada día me encuentro con mamás que me cuentan las historias de sus lactancias y me doy cuenta de que hay que lanzar una luz de positividad para que todas las que dieron todo lo que tenían por tener éxito en esta empresa, no se sientan culpables por no haber dado a sus hijos la alimentación perfecta: la leche materna. ¿No importa el haberlo intentado? Cuenta, y bastante, porque emocionalmente hemos de confiar en nuestra capacidad de ser madre y sobre todo mujer. ¿Quién no se siente abrumado por la lactancia múltiple? La Real Academia Española define a la madre como

la mujer que ha gestado en su útero un hijo, y no lo define como la mujer que lacta a los mismos. Bien es cierto que a lo largo de la historia de la humanidad la lactancia materna ha sido considerada primordial para la crianza de los hijos, pero ya entonces se daban alternativas para la imposibilidad de dar el pecho, sea de la clase que sea. Desde las amas de cría, que valga de pasada decir que daban de mamar a más de un bebé sin problemas, hasta las leches aguadas y otros sustitutos de la leche materna que han hecho que la tierra se siga poblando de gente y no desaparezca la raza humana.

Una luz de esperanza para los que piensan en que van a poder hacerlo, y tienen ilusión, y la mantienen sobre todo, porque la ilusión es buena para nuestro desarrollo como personas.

No es fácil encontrar apoyo en la lactancia de múltiples, ni siquiera desde los cursos pre-parto, ni en las propias maternidades. Hay que reconocer que no se está tomando en serio la campaña pro-lactancia. Muchas madres se quedan en el intento porque no reciben este apoyo tan necesario. Sobre todo en nuestras circunstancias, y muchas veces siendo primerizas. No hay ni apoyo ni una explicación alternativa eficaz. Con esto me refiero a lo que se podría llamar la “lactancia materna no directa”, es decir con extractor de leche. Quizás no se nos informa de todo lo que conlleva la lactancia materna, pero hay que hacer una brecha en el muro, porque quien busca, haya.

Por eso desde AMAPAMU estamos elaborando una serie de documentos de información sobre la lactancia, la “lactancia en general”, para que sirva como guía en el difícil camino del embarazo al parto, una etapa donde hay que tomar una decisión y elegir lo que mejor convenga a toda la familia. No queremos dar más mérito a la madre que da el pecho en detrimento de la que se maneja con el biberón y la leche de fórmula, porque no sería ni justo, ni correcto. Son muchas las circunstancias



que acaban definiendo entre una u otra opción, y todo para llevar mejor esta nueva fase de la vida en familia. Lactancia es buena, creo, si se hace con amor, y no importa si es natural o artificial.

En un futuro, cuando seamos más mayores como organización, podríamos ver la posibilidad de ofrecer esta información que os vamos a hacer llegar con los trípticos, de manera directa, en los propios cursos, en las propias maternidades. Acercar el apoyo que hace falta para que la lactancia tenga éxito, y para no dejar que nadie nos tache de mala madre si definitivamente nos decidimos por la lactancia artificial. Sería un voluntariado realmente hermoso. ¿No creéis?

Gema Cárcamo.

Relaciones Públicas de AMAPAMU.

Internacional

ARGENTINA

Asoc. de nacimientos múltiples
MULTIFAMILIAS

Multifamilias nació a partir de encontrarnos en la red, varios padres tratando de buscar información, compartir nuestros logros, intercambiar experiencias, adquirir consejos en la difícil, pero espectacular tarea de tener hijos que nacen en grupo. Teniendo en cuenta el impacto emocional, físico y económico que acarrea el

nacimiento de más de un bebé ideamos Multifamilias para asistir de manera gratuita en todos los niveles a las familias que atraviesen esta experiencia; difundir y defender por sobre todas las cosas, los derechos del niño; favorecer e incentivar la investigación para desmitificar y dar de baja teorías ancestrales que van en contra de los derechos de nuestros hijos múltiples; promover las acciones que disminuyan los riesgos durante el embarazo; acompañar a las familias, con asesoramiento, información y todo lo que esté a nuestro alcance para mejorar la calidad de vida de los niños.

Damos charlas para embarazadas, en las que ofrecemos información sobre salud; información práctica y orientación en costos, individualidad y más.

Por otro lado tenemos charlas informales, con el fin de escuchar los, inconvenientes, o consejos y experiencias de otras madres que han pasado por lo mismo.

Todas las personas que brindan algo para Multifamilias lo hacen de manera totalmente gratuita, incluso los profesionales que nos asesoran: pediatra, psicóloga, psicoanalistas, obstetra, experta en lactancia, abogada y psicopedagoga. Todos son padres o madres o de alguna manera relacionados con el tema, por lo que no sólo saben por su profesión sino también desde la experiencia.

Nuestro soporte incluye:

- Sitio en Internet .
- foros de discusión e intercambios en Internet;
- consultorio virtual con los profesionales (derivamos también las consultas de las personas que no tienen acceso a la red),
- contacto con las demás organizaciones que tengan que ver con los niños, la familia, la mujer tanto nacional e internacional, para poder ampliar nuestra asistencia y derivar casos o tomar casos - por intermedio de nuestra abogada y nuestros psicólogos mediamos ante las escuelas o los organismos que lo requieran cuando existen casos de desencuentros con familias múltiples -Estudio de las leyes en Argentina y análisis de reformas (licencias por maternidad, por paternidad, leyes en educación etc.)
- visitamos a los recién nacidos y sus padres en las clínicas y hospitales -ponemos en práctica una cadena de solidaridad entre padres de hijos múltiples cuando se presentan casos de familias de muy escasos recursos con más de un hijo por vez, y donamos ropa, alimento y pañales
- Asesoramos legalmente a las familias frente a las diferencias con las medicinas prepagas y obras sociales.
- Al estar nutridos permanentemente

de la información proveniente de las investigaciones nacionales e internacionales, las familias cuentan con la certeza que lo que reciben es lo que está demostrado que es lo mejor para sus hijos.

Aceptamos sugerencias permanente de los padres para realizar actividades, por lo que estamos siempre estudiando nuevas formas de llegar a las familias.

Multifamilias tiene sus coordinadores que son los que trabajan para la planificación y dirección del grupo y el grupo de gente que lo compone que aporta su conocimiento, su experiencia y toda su energía positiva, para que esto sea posible.

Silvia Pintos.

Coordinadora general.

Experiencias

LIBROS QUE NOS HAN YUDADO

En esta sección de la revista os presentamos una selección de libros que han sido especialmente útiles a algunas familias de la asociación.

Casi todos los libros van acompañados de un breve comentario del propio autor.

En próximas revistas continuaremos proponiendo otros libros.

1 NUEVE MESES DE ESPERA. La guía definitiva del embarazo, el parto y el postparto.

Autora: JOSEFINA RUIZ VEGA

Editorial: TEMAS DE HOY

Fecha de public.: 12/01/2000

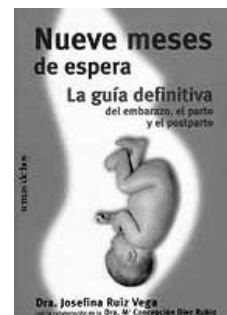
Edición: 1ª.

Número de páginas: 471

ISBN:

8478808361

La autora:



“Si tengo que ser sincera, escribí mi primer libro Nueve meses de espera, porque me convencieron. Nunca había pasado por mi mente hacer un libro, me resistía, incluso, a redactar una carta. Pero adujeron razones de peso. La más importante, no había en el mercado un libro práctico, escrito por un autor español para mujeres españolas. Los títulos existentes eran traducciones, fundamentalmente americanas e inglesas, que no se adecuaban a las costumbres y necesidades de nuestro entorno. Por otro lado faltaban textos que resolvieran dudas prácticas y cotidianas de la embarazada y que expusieran de un modo fácil y realista el proceso del embarazo, del parto y, el tan olvidado en muchos libros, del postparto.

Con este libro, he intentado cubrir estos huecos y ayudar, pero nunca sustituir, a la Preparación a la Maternidad que toda mujer embarazada debería seguir.”

Comentario:

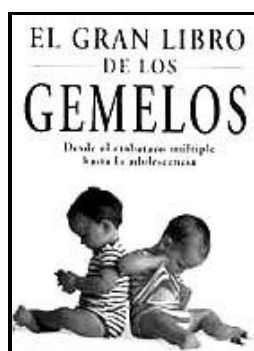
Después de mucho tiempo intentando tener un bebé recibí la feliz e inquietante noticia de que mi embarazo era doble. Fue entonces cuando mi mente se llenó de preguntas. Comencé a buscar libros que me enseñaran todo lo relacionado con este periodo de mi vida que yo sabía que probablemente no se volvería a repetir y afortunadamente me encontré con este libro que me ayudó a llevar un embarazo tranquilo, sano y me permitió estar segura y tranquila a pesar de mis múltiples dudas.

Nuria Martín.
Madre de mellizas.

2 EL GRAN LIBRO DE LOS GEMELOS. Desde el embarazo múltiples hasta la adolescencia.

Autor: COKS FEENSTRA
Editorial: MEDICI

Fecha de publicación:
27/01/1999
Edición: 1ª



Múltiples

Número de páginas: 267
ISBN: 8489778078

La autora:

“Escribí este libro, porque desde pequeña me encantaba el tema de los gemelos. Cuando más tarde descubrí que no existía ningún libro sobre su educación, decidí escribirlo yo misma. Ya tenía experiencia como colaboradora de la revista Crecer feliz. Para informarme bien, hablé con muchos padres de gemelos y trillizos. Los padres de un parto múltiple vivís una situación distinta a otros padres y necesitáis una orientación especial y acoplada a vuestras vivencias diarias. Con mi libro he intentado daros la información que podáis necesitar en cualquier momento de vuestras vidas, como padres de hijos de un parto múltiple. Disfruté mucho escribiéndolo y todavía sigo con mi investigación para ampliar mis conocimientos. Es un tema que nunca aburre. Tiene algo especial, difícil de explicar, aunque estoy segura de que vosotros que vivís esta situación, entendedís lo que quiero decir.”

Comentario:

Cuando yo me quedé embarazada de mellizos, mi ansia por encontrar información sobre el tema se sació con 2 libros, los únicos que existían en el mercado español en el año 2000: el de Elizabeth Bryan y el Coks Feenstra. Posteriormente han aparecido más. De los dos, el que más me gustó fue el segundo, porque a pesar de que la autora es extranjera, vive desde hace muchos años en España (y eso se nota en la lectura) y maneja información y datos de primera mano adaptados a los problemas y las situaciones que vivimos en este país. Para mí, es un libro, que una vez leído no se queda en la estantería acumulando polvo, sino que es un manual eminentemente práctico, de uso continuo, al que acudir cuando te surgen dudas y problemas. Consta de 21 capítulos que yo dividiría en 3 partes: la 1ª recoge los capítulos 1-9 desde el embarazo hasta la vuelta a casa pasando por el parto y la lactancia, con consejos muy acertados en todos ellos; en la 2ª reúne en los capítulos 10-17, las características

más frecuentes de cada etapa de crecimiento repartidas por edades, haciendo hincapié en lo más importante de cada una de ellas y con soluciones muy prácticas y especial incidencia en las etapas más tempranas; la tercera, va del capítulo 18 al 21y recoge temas variados como los gemelos en la familia, situaciones difíciles y ejemplos de horarios. Por último, también consta de una bibliografía, un anexo con direcciones de interés y unos magníficos índices, que nos permiten localizar cualquier tema rápidamente. Finalmente, quiero animar a la autora, apasionada por este mundo de los gemelos, mellizos y más, que continúe investigando y podamos ver pronto sus frutos, que nos ayudarán a los sufridos padres de “múltiples” en nuestra tarea educadora.

Lourdes San Juan.
Madre de mellizos.

3 NUEVES MESES BIEN ALIMENTADOS: La nutrición en el embarazo y en el postparto.

Autor: JOSEFINA RUIZ VEGA
Editorial: TEMAS DE HOY
Fecha de publicación: 20/11/2001
Edición: 1ª
Número de páginas: 504
ISBN: 848460165X

La autora:

“Otra vez, y perdón por ser reiterativa, escribí este libro porque me convencieron. La tarea de escribir un



libro, al menos para mí, fue tan ardua, que no me creía con fuerza para, ni remotamente escribir otro. Pero otra vez expusieron sus razones. No existía en las librerías un libro sobre nutrición para una mujer embarazada con nuestros hábitos alimentarios. Al mismo tiempo, en los últimos años habían surgido nuevos temas de interés; la

toxoplasmosis, el anisakis, la diabetes gestacional, el crecimiento intrauterino retardado, el gran incremento de los embarazos múltiples etcétera... Todo ello requería una atención especial. Por otro lado, cada vez es mayor el interés de la mujer en alimentarse bien pero cuidando su peso, objetivo no siempre fácil de alcanzar.

Por todo ello, y para intentar dar soluciones prácticas a estas y otras dudas que pudiera tener una gestante durante esos nueve meses, decidí “lanzarme” por segunda, y creo que por última, a la aventura de escribir otro libro.”

Comentario:

Cuando quedé embarazada de trillizos comprendí que una de las cosas que estaba en mi mano para lograr que todo llegara a un final feliz era alimentarme correctamente, coger poco peso, no alimentarme “por cuatro” sino “para cuatro” e intentar llevar bien esos meses tan importantes. Creo que durante las semanas que duró mi embarazo sólo pensé en cosas relacionadas con los bebés. Me sentía muy responsable de lo que llevaba dentro. La verdad es que fue una sorpresa encontrarme con este libro y desde que vi el título me entusiasmó. Ahora lo recomiendo a cada embarazada que encuentro a mi paso.

**Concepción Arribas.
Madre de trillizos.**

4 DUÉRMETE NIÑO

Autor: EDUARD ESTIVILL y SYLVIA DE BÉJAR

Editorial: Nuevas ediciones de bolsillo

Fecha de publicación:

10/05/2000

Edición: 1ª

Número de

páginas: 149



Múltiples Dic

ISBN: 8484500403

El autor:

“Realmente, cuando decidimos escribir el libro sobre lo que era una visita mía a unos papas con problemas, nunca piensa que las explicaciones pudieran beneficiar a tantísima gente. Ha sido una grata sorpresa para mí ver con qué facilidad los papas hacían suyo un método (que cariñosamente llamaban Método Estivill, y conseguían los mismos resultados que tenía yo en mi consulta. Fue curioso. Al principio muchos de mis colegas me comentaban que si explicaba TODO en el libro, no vendrían más niños a la consulta. Realmente algo así ha sucedido, pero no importa porque el libro ha llegado a muchísimos más papas que los que hubieran podido venir a verme personalmente.

El Método Estivill, consiste en una serie de normas, regulares y aplicadas con seriedad, que ayudan a adquirir el hábito del sueño. Debe aplicarse IGUAL, tanto si son mellizos o trillizos, ya que si se decide que duerman en la misma habitación, trataremos a los dos o tres niños COMO UNO SOLO (aun y con el riesgo de que uno despierte al otro, cosa por otro lado seguro que sucederá). Si tenéis un poco de paciencia y aplicáis TODAS las recomendaciones del libro SIN OLVIDAR NINGUNA, seguro que en menos de una semana dormirá toda la familia como lirios. Así lo aseguran más de 500.000 padres en todo el mundo que han aplicado mi método.”

Comentario:

Este libro se ha convertido en estos últimos años en libro de cabecera de muchos padres, a la vez que es denostado por otros tantos.

Yo me encuentro entre sus partidarios. Desde que me quede embarazada tenía claro que no haría como algunos amigos que durante años no han podido salir ni al cine, ni a cenar, ni a ningún sitio, porque sus hijos sólo se podían dormir con ellos. No sólo tenían que dormirlos en brazos, o cantándoles o como fuera, sino que encima si se despertaban tenían que ser ellos también los que los volvieran a dormir. Además

este tipo de niños se despertaban no sé cuántas veces por la noche, tomaban biberones nocturnos hasta casi los 2 años..... Los padres acababan enfadados, de mal humor, cansados, y los niños insostenibles..... A mí, he de reconocer que todo eso me parecía terrorífico, encima con dos.

Así que cuando una amiga me habló de este libro, lo leí rápidamente y me encantó de inmediato. La idea de que los niños tienen que aprender a dormir, igual que tienen que aprender a comer, me pareció acertadísima. Al igual que la necesidad de un orden, y unos horarios; en definitiva de una rutina que dé tranquilidad a ese bebé, o bebés, como en nuestro caso. Casi esa idea de unos buenos hábitos fue lo que más me gustó.

A la vista de lo que decía el libro, desde que tuve a los niños en casa, nos sometimos (los padres, que eran anárquicos) a unos horarios y dejamos que se durmieran solos en sus cunas. También es verdad que nunca fueron llorones y los podía dejar en la cuna sin que lloraran. Cuando alguna vez lloraban más, los calmabas un poco, pero nunca los dormimos ni acunándolos, ni en brazos. El resultado fue que a los 4 meses los 2 dormían de un tirón 12 horas. Consecuencia, padres bien dormidos y por tanto relajados, que durante el día estaban mucho mejor dispuestos para prestar atención a sus hijos.

Al final, el aplicar el método desde el principio ha supuesto que lo que la gente critica de dejarles llorar, lo hayamos tenido que hacer 4 veces contadas, porque ha sido raro el día que se han puesto pesados. Ellos se han ido siempre contentos a la cama, nunca han montado el numerito y los papás hemos estado muy tranquilos a partir de las 8-9 de la noche.

Por último, por si a alguien le queda alguna duda, en cuanto a si es posible aplicarlo a gemelos o más, durmiendo en el mismo cuarto, nuestros hijos han dormido siempre juntos y se han acostado a la vez, y nunca han tenido problemas por dormirse con ruidos del otro. Otra cosa es por la mañana, que

ahí sí reconozco que en cuanto uno hace "mu", el otro también. En definitiva, un libro que a mi al menos, me ha ayudado mucho y que recomiendo.

**M^a José Dilla.
Madre de mellizos.**

5 LLANTOS Y RABIETAS

Autor: ALETHA J. SOLTER
Editorial: MEDICI
Fecha de publicación: 06/2002
Edición: 1^a
Número de páginas: 269
ISBN: 8489778604

El autor: (traducción de Sofía Moreno)

"En mi libro "Llantos y rabietas" escribí una sección referida a la dificultad

de usar esta aproximación con más de un niño al mismo tiempo, y reconozco que el hecho de ser padres de múltiples implica retos especiales. ("Los padres de gemelos tienen un trabajo especialmente difícil" - p. 218). También escribí en la misma sección que, en grupos de cazadores-recolectores, los antropólogos habían observado que los bebés nacían cada 3 años como mínimo, lo cual parece haber sido la norma en tiempos prehistóricos. Esto es una cuestión de adaptación biológica, ya que cada bebé recibía mucha atención individual. En los casos extraordinarios de nacimientos múltiples, tendría que haber habido otros adultos próximos para ayudar cuando fuera necesario.

Todos los padres necesitan un montón de ayuda y apoyo. Este es mi consejo para los padres de múltiples:

Acepta toda la ayuda que puedas encontrar. Nos encontramos con problemas como padres (tanto si se es pa-

dre de múltiples como de un sólo niño) cuando aceptamos el mito cultural de que somos capaces de hacerlo todo por nosotros mismos. Esto es ridículo. Las culturas occidentales generalmente no reconocen el hecho vital de que las familias nucleares aisladas no funcionan muy bien. Todos los padres necesitan ayuda, especialmente padres de múltiples. La única forma de que esta aproximación al cuidado de los hijos (la propuesta por la Dra Solter) funcione es que los padres obtengan toda la ayuda y apoyo que necesiten. Así que si no tienes una familia extendida cerca que te ayude (tíos, primos, abuelos, hermanos, etc.) trata de encontrar otra gente que te ayude y te haga compañía. Necesitarás crear tu propia tribu, como en los tiempos prehistóricos. El método que recomiendo es difícil de poner en práctica, especialmente con más de un niño a la vez. Si te parece que poner este método en práctica es duro o ser el tipo de padre que te gustaría ser no te sientas culpable. Probablemente es porque no estás recibiendo la cantidad de ayuda necesaria."

Comentario:

El cierto que el libro de la Dra. Solter propone un método que es difícil de seguir para padres de múltiples, pero en cualquier caso el planteamiento es indudablemente muy útil para interpretar y actuar en consecuencia con los niños. Para mí ha sido en cierto sentido "revolucionario" y de todos los libros que he leído es el único que recomiendo encarecidamente.

**Sofía Moreno.
Madre de gemelas.**

6 SOCORRO, MI HIJO NO COME

Autor: COKS FEENSTRA
Editorial: MEDICI
Fecha publicación: 09/2001
Edición: 1^a
Número de páginas: 255
ISBN: 8489778345

La autora:



"Este libro lo escribí como el objetivo de ayudar a las madres que a diario luchan con las comidas de sus hijos. Por las cartas que llegan a nuestra redacción, sé que la comida es para muchas un suplicio: el niño no come o muy poco, o sólo si le hacen juegos etc. Como psicóloga (y madre de dos hijos poco comedores) sé que no es necesario preocuparse: todo niño come lo que necesita, ya que tiene un instinto de supervivencia, que le empuja a comer lo que necesita. A veces esto es muy poco, es cierto, pero siempre es suficiente, tal como muchos estudios, incluso el mío, demuestran. Algunos niños tienen simplemente poco apetito; es un rasgo hereditario. Otras veces hay ciertos mecanismos en el niño, relacionados con la fase evolutiva, que hacen que coma mal durante un periodo (pej. cuando está en la fase del descubrimiento del 'yo', utiliza la comida para imponer su voluntad). Este fenómeno y muchos otros los explico en el libro, dividido por etapas, con el fin de que la madre afronte el poco apetito de su hijo de una manera positiva y más confiada. El libro ofrece muchas pautas prácticas y un test para la madre."

Comentario:

Seguramente es una de las preguntas más frecuentes en las conversaciones entre las mamás. ¿Y qué tal comen tus hijos? La pregunta del millón.

Si algo sé por experiencia es que las madres tendemos a exagerar sobre esta problemática en demasía, llevándolo a límites insospechados. Algo que es contraproducente no solo para los hijos sino también para las madres. Coks Feenstra analiza magníficamente y con detalle este tema y nos invita a hacer una reflexión sobre nuestra conducta a la hora de las comidas. Hacer de la misma un momento agradable y no un trauma, comer conforme dicta el cuerpo, y claro sin menospreciar el apetito de nuestros pequeños churumbeles. El día que cayó en mis manos, gracias Elena, empecé a ver esta hora con otros ojos y decidí confiar en el instinto de mis hijos. Aunque no lo creáis, funcionó, y aunque se tarda en asimilar la nueva situación, merece la pena olvi-

darse un poco de la obligación de comer.

Etapa por etapa Coks expone, con testimonios que reflejan los resultados positivos de estas conductas, los problemas de alimentación de los niños hasta los dieciocho años. Si estás preocupada por las cantidades que comen tus retoños, si te eternizas en las comidas, te agobias cuando llega la hora de poner el plato en la mesa, es hora de echarle un vistazo a este fantástico documento y reconsiderar todos nuestros comportamientos. Dejar actuar el instinto sin descuidar la calidad de la alimentación. Os aseguro que os cambiará la vida, como me hizo a mí. Un libro para leer desde antes del nacimiento para evitar caer en los errores en los que por ejemplo caí yo.

Gema Cárcamo González.
Madre de gemelos.

7 NO HAY PADRES PERFECTOS

Autor: BRUNO BETTELHEIM
Editorial: Crítica

Comentario:

La paternidad definida por cada padre o madre admite incontables interpretaciones. Para mí ha supuesto una gran revolución. Un terremoto físico, emotivo y mental. Todo seísmo implica caos y desorden, pero este caos se puede transformar, más bien, se debe transformar. Como nadie nace enseñado, después de esos primeros meses felices, agotadores, nubosos, por lo de estar en las nubes, surgen las preguntas, las dudas, las inquietudes. Todos opinan de las comidas, de los sueños, de las posturas, de esas cosas tan necesarias, pero no suficientes. Y uno, que busca algo más, empieza a hurgar y a investigar. Y esas casualidades de la vida hacen que en tus manos caigan un par de libros; uno que se puede abrir y cerrar y otro que se



abrió y nunca se cerrará. En el fondo no es más que un intento de escribir el libro de la vida, porque la humanidad está llena de padres e hijos que se relacionan entre sí y todos con todos. Y es bonito descubrir que Bruno Bettelheim, fallecido hace poco, escribió este libro con 85 años, la experiencia es un grado.

Este señor generó nuevos terremotos, más fuertes, devastadores. Uno se queda como desnudo con toda su historia, con sus virtudes y sus defectos, a la vista de aquel a quién queremos tanto. Y esa luz, ilusión y esperanza que representa un hijo empieza a transformar a los padres. Vemos las oportunidades que nos ofrecen nuestros hijos. No todo es dar, se recibe infinitamente. Se está ante una oportunidad única. Oportunidad para mejorar, sí, para ser mejores personas, para ser modelos de verdad para nuestros hijos. Para entenderlos y para entendernos. Para descubrir la humanidad común que nos debiera unir. Lo dice Publio Terencio, (2 siglos A.C.), esclavo romano y autor de comedias, en una cita del libro: "SOY HUMANO; NADA HUMANO ME ES AJENO."

Y ahí sigo, seguimos, intentando ser padres aceptables, porque como dice el título del libro, no hay padres perfectos.

José Goig.
Padre de mellizos.

8 SER PADRES DE GEMELOS, TRILLIZOS Y MÁS...

Autor: PATRICIA MAXWELL y JANET POLLAND

Traducción: Juan José Estrella

Editorial: OCÉANO

Fecha publicación: 2001

Edición: 1ª

Número de páginas: 371

ISBN:

8449417813



Comentario:

De los que he leído sobre partos múltiples me parece el más práctico, el que tiene más los pies en la tierra. A mí me hizo tener una idea bastante clara de lo que me esperaba, me aportó algunos consejos sobre organización que de verdad me han servido y me sigue sirviendo para cosillas del día a día. Con otros libros me quedaba la sensación de que, o no lo habían vivido, o se les iba olvidando.

Elsa Aguiar.
Madre de trillizos.



www.partosmultiples.org

Gemelos, mellizos, trillizos, cuatrillizos, quintillizos, sextillizos...

Actualidad

LOS MÚLTIPLES LLEGAN AL MUNDO DE LOS JUGUETES.

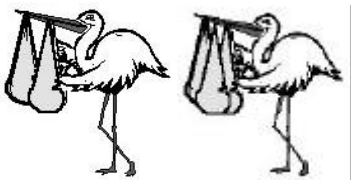
Llegan las fechas de las Navidades, fechas especiales que compartimos con todos los más queridos. Ahora también nuestros hijos se unen a estas fiestas y se convierten en los protagonistas, llenándonos de amor y ternura. Llega Papa Noël y los Reyes Magos, y en esos días tan señalados los juguetes aparecen en la vida de estas pequeñas criaturas. Muchos de vosotros tendréis que haber escrito las cartas a los mencionados personajes de nuestra cultura navideña, si no los juguetes no llegan, y entre tanta publicidad por todos los medios, nos damos cuenta de una cosa: "Los múltiples han llegado al mundo de los juguetes".

Y nos preguntamos, ¿no será hora de hacer a alguno de estos múltiples fantásticos socios de honor? Recordar un

poco, tras sus aventuras literarias llegaron "Las tres mellizas", las primeras trillizas del mundo de la fantasía, que tienen su correspondencia en el mundo de los juguetes. Después aparecieron *los sobrinos de la Barbie*, que le acompañaban de paseo en coche. Ahora la propia *Barbie tiene un par* para ella sola, con cochecito gemelar incluido. Al mundo de los *Nenuco* también han llegado los mellizos, una pareja muy linda que tiene también su propio coche gemelar. ¿Y los gemelos con orinal?, *Los Baby Air* pareja, que balbucean como niños de verdad. ¿Y cuantas niñas habrán pedido a los Reyes su propio *coche de mellizos*?. Los hay de distintas marcas, para poder escoger... bueno, hay hasta un *colupio con mellizos*, y una *guardería con gemelos* incluidos.

La maravillosa locura ha contagiado a los fabricantes de juguetes, y se han acordado que también existimos. Asombroso, fantástico y cierto.

Gema Cárcamo.
Relaciones públicas de AMAPAMU.



Concursos

CONCURSO DE POSTERS

Queremos hacer un póster que defina a la asociación AMAPAMU para poder llevarlo a los Centros de Salud...etc. Todos los que queráis podéis enviarnos vuestras propuestas antes de finales de febrero de 2003.

CONCURSO DE NARRATIVA

I PREMIO AMAPAMU DE NARRATIVA

BASES:

1.- Podrán optar al premio los relatos, cuentos y narraciones inéditas cuyo tema principal esté relacionado con los gemelos, trillizos, cuatrillizos...

2.- Las obras serán presentadas en castellano, por **triplicado**, mecanografiadas a doble espacio y tendrán una extensión máxima de 20 folios por una sola cara.

3.- Los originales serán entregados **bajo lema o seudónimo**, adjuntando en un sobre cerrado el nombre completo, DNI, número de teléfono y dirección completa, así como el nombre del relato a que corresponde. El jurado procederá a la apertura de sobres una vez realizado el fallo del concurso. Las obras no premiadas podrán ser reclamadas más tarde.

4.- El plazo de presentación de las obras se dará por cerrado el día 1 de Junio de 2003. El fallo del jurado se hará público a mediados de Septiembre de 2003, y será notificado a los ganadores por carta o teléfono. La decisión del jurado será inapelable.

5.- Los originales se enviarán a :

I Concurso AMAPAMU de relatos.
Centro Cívico Anabel Segura.
Avda. Bruselas 19

28108 Alcobendas

6.- Se establecen dos premios; un primer premio y un accésit.

Los trabajos podrán verse eventualmente publicados por AMAPAMU, sin que su autor pierda los derechos del mismo.

7.- El concurso podrá ser declarado desierto.

8.- La organización se reserva el derecho de modificar y determinar cualquier tema no especificado en las presentes bases.

9.- La presentación a concurso implica la aceptación de estas bases. Cualquier supuesto que se produjese no especificado en estas bases, será resuelto inape-

lablemente por los organizadores del concurso: AMAPAMU.

Segunda Mano

Se vende cuna de viaje nueva.
Teléfono: 914718736

Bolsa de Empleo

Mamá de mellizos busca trabajo para cuidar niños o labores del hogar en la zona norte de Madrid.
Betty 659105471

Club de descuentos

!! Atención !!

En enero también haremos pedido de leche y cereales, pero del día 7 al 10.

Gregorio Pozo
Relaciones con empresas AMAPAMU

MAIOR3

Asistencia domiciliaria. Limpieza.
Cuidado de niños. Personal especializado
10% de descuento sobre sus tarifas vigentes

C/ Peñavieja, 5 - 28034 Madrid
Teléfono: 91 372 06 55
maior3@infonegocio.com

CENTRO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD

Dra. Josefina Ruiz Vega
Sesiones especiales para embarazos múltiples: gemelos, trillizos

10% de descuento a socios de AMAPAMU sobre tarifas vigentes

Paseo de la Habana, 84 1º B (Bajo izq.)
28036 Madrid
Tel. 91 457 55 84

Varios



ATENCIÓN

Nuevo código postal del Centro Cívico
Anabel Segura: Ahora es el **28108**

Nuevo número de
teléfono de la Asociación:
686 323 410 (mañanas)

AVISOS

1. Os recordamos que a partir de enero de 2003 podéis ir renovando vuestra cuota anual de socio 22 € por familia y año en:

CAJA BADAJOZ
2010 0202 54 0541118704

2. La lotería de navidad de la Asociación ha sido depositada en la oficina de Caja Badajoz en Leganés, Plaza París, 5.

M^a Jesús Ruiz.
Tesorera de AMAPAMU.

AGRADECIMIENTOS

Desde AMPAMU queremos terminar el año agradeciendo el esfuerzo y colaboración de todas las personas, comercios y empresas que han hecho posible que la asociación vaya creciendo y mejorando poco a poco.

Esperamos no dejar ningún nombre en el tintero.

PERSONAS

Muchísimas gracias a todas las personas que desinteresadamente ponéis parte de vuestro tiempo y esfuerzo en manos de la asociación.

En primer lugar a toda la Junta Directiva por el interés mostrado en que la asociación salga adelante y por intentar que las actividades que realizamos vayan aumentando y mejorando poco a poco.

También un agradecimiento muy muy especial a las familias que en el último año os habéis ocupado de almacenar la leche y repartirla entre las familias: Gregorio Pozo, Eleuterio Cano, Pablo García, Cristina González, Mercedes Escobar, Elsa Aguiar, Luis A. Moreno.

Y por último a todos los socios en general por continuar entusiasmados en este proyecto que nos une.

EMPRESAS

Nuestro agradecimiento a:

1. NUTRICIA

2. CAJA BADAJOZ

- MADRID: Gran Via, 6
- LEGANES: Plaza de Paris, 5
- MOSTOLES: C/ Mártires 36/39
- GETAFE: C/ Ramón y Cajal, 1
- FUENLABRADA: C/ Nazaret,

- Ctra. Loeches 36 - Torrejón Ardoz

5. GIMNASIO EMPERATRIZ

- Avda. Carabanchel Alto 16 (Madrid)

6. NEW CONCEPT

- C/ B, 7B - Pol. Ind. Európolis - 28230 Las Rozas (Madrid)

7. URH GARCÍA DEL REAL e

8. INST. DE GINECOLOGÍA EGR

- C/ Ana Teresa 30 (Aravaca)

9. CALMERA BEBÉ

- C/ Atocha nº 96 (Madrid)

10. CLÍNICA DENTAL CONFIDENT

- Paseo de las Acacias 1 (Coslada)



AMAPAMU

les desea

FELIZ NAVIDAD

así como

DOBLES y TRIPLES

deseos de paz y felicidad para el

2003

11

3. AQUÍ - IMAGE CENTER

- Plaza De Santa Ana nº 1 (Madrid.)

4. TIENDAS EXPERT

- C/ Jorge Juan 51 - Madrid (central)
- Avda. Moratalaz 123 - Madrid
- C/ Lorenzo Niño 16 - Madrid
- C/ Alfolí 2 - El Escorial

11. MAIOR3 S.L.

- C/ Peñavieja, 5 (Madrid)

12. CTRO. DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD

- Pº de la Habana, 84 1º B (Madrid)

CUMPLEAÑOS en el primer trimestre del año. Múltiples felicidades para:



marzo-91	Alberto, Jaime y José Antonio Ca-	marzo-01	Jaime, Inés y Julio de Mateo
enero-00	va	enero-02	Francisco y J. Antonio Muñoz
febrero-00	Pilar, Juan y Sofía González	enero-02	Elsa y Sofía Caballero
marzo-00	Brandon y Dylan López	enero-02	Álvaro y Guillermo Ferré
enero-01	Diana y Sofía Pozo	febrero-02	Carlos, Silvia y Natalia Velázquez
enero-01	Irene y Clara Rodríguez	febrero-02	Iván y Judith Armenteros
enero-01	Jorge, Carla y Alejandro Fernández	febrero-02	Carlos y Javier Gorospe
enero-01	Pilar, Isabel y Ana Aguilar	febrero-02	Guillermo y Cristina Fernández
enero-01	Cristina, Iñaki y María Aguirregaviria	febrero-02	Lucía, Aníbal y Miguel Sardón
febrero-01	David y Jaime Prieto	febrero-02	Almudena, Cristina e Ignacio Izquierdo
febrero-01	María y Beatriz Rodríguez	marzo-02	Angelino y Arkitz Felipe
febrero-01	Fabián, Ismael y Oriol Yubero	marzo-02	Jaime y Ángela Muñoz
marzo-01	Adrián y David Martín de la Rosa	marzo-02	Germán y Alberto Moreno
marzo-01	Pedro, Iñigo y Nicolás Babé	marzo-02	Jaime y Javier Huerta

Y también para los/as hermanos/as de múltiples.

enero-96	Cynthia Pozo	enero-99	Rocío Ortega
marzo-97	Ángela Rodríguez	enero-99	Desiree Gómez
marzo-97	África Sánchez	febrero-99	Sofía Ferré
marzo-98	Adriana Fernández		

Por favor, comprueba que estas fechas son correctas. Si detectas algún error ponte en contacto con nosotros para modificarlo.

Manuel Thomas
Secretario de AMAPAMU.

Próximo número

El número 5 de nuestra revista "MÚLTIPLES" verá la luz a finales de marzo, con temas como "La escolarización" o un especial dedicado a "Los padres de gemelos, trillizos y más".

Todos podéis participar enviándonos cartas, artículos, dibujos, chistes, crucigramas... y todas las sugerencias que se os ocurran para que nuestra revista vaya mejorando día a día.

Edita



"Depósito Legal: M-16991-2002".
ISSN 1570-7163

Impresión: L. Soto Montesinos S.L.

Tirada: 175 ejemplares

Distribución gratuita

Redacción y diseño:

Elsa Aguiar

Gema Cárcamo

Elena Fdez. de Mendiola

Carmen Peleato

Lourdes San Juan

MÚLTIPLES

es una edición trimestral de:

AMAPAMU

CENTRO CÍVICO
ANABEL SEGURA

Avda. de Bruselas, 19
28108 - Alcobendas (Madrid)

Teléfono: 686 323 410
amapa-