

Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Junio 2002 –
Nº 2

Sumario

- **Especial Día de la Madre**
- **Nos visitan los sextillizos...**
- **Lactancia en múltiples**
- **Ayudas a partos múltiples**
- **Segunda mano y bolsa de empleo**
- **Humor, libros, Descuentos..**

Editorial

VACACIONES

Llegó el verano, llegó el sol y llegaron las vacaciones. De éste periodo me quedo con el tiempo libre. ¡Eso que escasea tanto y que anhelamos mucho! Y una vez aquí, ¿qué hacer con él? Cada uno lo que le plazca, pero nuestro consejo es que disfrutes de los tuyos, de tus múltiples, de tu pareja. Relájate, juega hasta hartarte, convive sin límites, muéstrate como ese niño/a que todos llevamos dentro y que convertía las tardes de verano en paraísos infinitos de diversión. Descubre a tus hijos el regalo de la existencia, el placer de compartir, incúlcales el amor

por la vida. No pierdas el tiempo. Tus hijos te están esperando con los brazos abiertos. Feliz verano.

Cartas

Queridos socios:

En las últimas semanas hemos tenido varias reuniones y apariciones en medios de comunicación, todo ello con un único objetivo: intentar que en nuestra comunidad se consigan ayudas para las familias con nacimientos múltiples, al igual que las que ya existen en otras comunidades autónomas.

El lunes 20 de mayo Gregorio Pozo (padre de gemelas) y yo nos reunimos con Dña. Carmen García Rojas, diputada del Grupo Parlamentario Socialista-progresista. Le expusimos la problemática especial de nuestro colectivo y le pedimos que haga una pregunta parlamentaria al grupo popular en la Asamblea de Madrid sobre el presupuesto que se destina a partos múltiples. Según las últimas noticias en el Pleno del jueves 13 de junio, la Diputada Carmen García Rojas incluyó nuestra temática en un turno de interpelación ante la Asamblea, pero muy de pasada,

porque sólo tenía 10 minutos para hablar de los temas "sociales", entre los que incluyó el nuestro.

La pregunta parlamentaria ya se registró, pero como el 20 de junio no hubo pleno debido a la huelga y la actividad parlamentaria concluye, estos temas quedan para septiembre.

El martes 28 de mayo también estuve con Julio de Mateo (padre de trillizos) en una reunión con el viceconsejero de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, D. José M^a Alonso Seco. El año pasado ya tuvimos una primera reunión con el viceconsejero quien continúa hablándonos de la Ley de Familia que están preparando.

Aprovechando este tema de la reivindicación de ayudas nuestra asociación ha estado presente en varios medios de comunicación; El País, Localia, Tele Madrid, alguna emisora de radio local...

Y gracias a ello hemos conseguido además nuestro segundo objetivo actual; darnos a conocer a más familias madrileñas.

A nivel nacional continuamos trabajando junto con el resto de asociaciones de Partos Múltiples, siendo ahora mismo

el objetivo principal el de crear una **Federación de Asociaciones** aprovechando que del 6 al 8 de septiembre ANPAMU celebrará el **IV Congreso Nacional** de Partos Múltiples en La Manga (Murcia).

A nivel internacional también seguimos en contacto con algunas asociaciones de Latinoamérica. La asociación de México organiza el **8º Festival Nacional de Gemelos** en Santiago de Queretaro del 11 al 14 de Julio de 2002 y se aprovechará la ocasión para realizar una "**fraternidad de asociaciones de nacimientos múltiples**".

Aunque vamos caminando lentamente nuestras actividades se van consolidando: los socios de AMAPAMU siguen en aumento, los encuentros con familias son cada vez más numerosos y van saliendo nuevas ideas muy interesantes que en los próximos meses esperamos se hagan realidad., como las primeras jornadas de partos múltiples para finales de septiembre.

Para terminar me gustaría dar la bienvenida a todas las nuevas familias que se han unido a nuestra asociación.

Elena Fernández de Mendiola
Presidenta de AMAPAMU

NOVEDADES EN NUESTRA REVISTA

Estimados socios : como veis, este 2º número de la revista incorpora dos novedades importantes en el campo bibliográfico : el Depósito Legal y el ISSN.

Para los profanos en la materia os explicamos brevemente lo que significa cada uno de ellos y la importancia que tienen.

El Depósito Legal es un número que indica que la revista está impresa en España. Este número lo solicita el impresor (en este caso AMAPAMU) de acuerdo con un Real Decreto del año 1958. Hoy en día está transferido a las Comunidades Autónomas y cada una tiene su propia Oficina de Depósito Legal. Nosotros lo hemos solicitado en la oficina de Madrid, que es la que nos corresponde. El Depósito Legal, obliga al impresor a depositar, 3 números de cada ejemplar de la revista que publique, en la Oficina de Depósito Legal de Madrid, la cual a su vez enviará 2 ejemplares a la Biblioteca Nacional, por lo que nuestra revista formará parte de la bibliografía española que se publica en la Biblioteca Nacional, y tendrá mucha más difusión, es decir, se conocerá fuera de nuestra Asociación, en toda España.

El ISSN (International Standar Serials Number) , es decir, Número Internacional Normalizado de Publicaciones Seriadas, es un número internacional de control de publicaciones seriadas, cuya Oficina Central está en Paris y cada país tiene su propia Oficina para el control de sus propias publicaciones. En España esta Oficina está físicamente en la Biblioteca Nacional. Cada título de revista recibe un número identificativo, que la revista mantendrá hasta que deje de publicarse. Este número, formará parte de una base

de datos difundida internacionalmente, con lo cual nuestra revista será conocida en todo el mundo.

Lourdes San Juan

Especial día de la madre

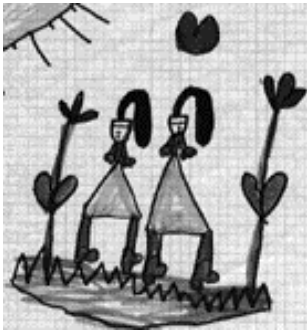
SUPERMAMAS AL ATAQUE

Por segunda vez en nuestra vida de Asociación celebramos el día de la madre en el Recinto Ferial Juan Carlos I, disfrutando de un bonito día de primavera con un pequeño pic-nic para los que se quisieron quedar el resto del día.

En esta ocasión tan especial estuvo con nosotros la madre que hasta ahora es líder en partos múltiples en nuestra comunidad, con dos pares de gemelos y uno de trillizos. Adelina y su esposo nos acompañaron durante un rato conversando con alguno de los socios que por allí estábamos. Es para nosotros un orgullo nombrarla **Socio de Honor**, pues nadie más que ella se lo merece, por haber tenido doce hijos en una época de la historia de España con tantas dificultades económicas.

Cumplimos con una de nuestras primera premisas, la convivencia y el intercambio de experiencias y pasamos un día entretenido, que recordaremos muy bien gracias a la fotografía que nos dedicó Ricardo Gutiérrez, fotógrafo de El País, en el ejemplar del 13 de Mayo del 2002. Como muy bien se apuntó en su pie de fotografía, "*reunidos para coordinarnos en la petición de ayudas y solicitar descuentos a las empresas y tiendas*".

Gema Cárcamo



"Mis amigas gemelas"
Andrea - 5 años

UNA MADRE DE TRILLIZOS: MARISOL BOLAÑOS

Es el primer "día de la madre" de mi vida. ¡El orgullo más grande! Es el orgullo más grande, el propio de ser madre y más el serlo de mis tres bichillos. Me podría poner a definirlos y a expresar todos los sentimientos que me proporcionan, pero estoy segura que no es necesario porque sentiréis todas lo mismo que yo. Son increíbles y te hacen sentir increíble desde el mismo día del nacimiento.

¡Han traído tantas cosas buenas! En el embarazo todos me mimaron. El papá, los abuelos, los médicos, los amigos. En el parto todos me mimaron y me sentí apoyada, arropada y tranquila. Estaba segura de que todo iba a salir perfectamente. Y ahora somos una familia especial. Así nos definen los demás y así nos sentimos.

Seguramente este primer día de la madre no tendré todavía ningún regalo material suyo, pero sus abrazos y sus sonrisas

son el lazo mejor para envolver tanto cariño.

También tengo que decir para ser justa, que hay noches que la casa parece el metro en hora punta, porque uno llora, el otro pide biberón y en fin, no hay quien duerma. Y eso pasa una noche y otra y otra y nunca vemos el final. Hay quien dice para consolarnos que eso son los dos primeros años, y hay quien añade que son los primeros cuatro años.

Podría decir muchas cosas más, pero tengo que ir a hacer biberones, muchos biberones. Eso sí, bienvenidos a todos los multipapás y multima-más nuevos, porque merece la pena.



"El verano"
Eduardo - 7 años

Algunas recomendaciones para el embarazo

- Intenta estar muy segura de lo que quieres hacer. Infórmate, habla con otras mujeres, lee todo lo que encuentres sobre los beneficios de la leche materna...
- Consigue el apoyo de tu pareja: aunque parezca que no, la decisión de hacer lactancia materna o no, es cosa de dos. Y con trillizos, más.
- Estate preparada para que todo el mundo te bombardee con sus opiniones sobre el tema. Ensaya la sonrisa con que les contestarás y sigue adelante con lo que hayas decidido.
- Cuando te digan que no vas a tener leche para tres, recuerda esta frase del proyecto LACTA: "Las mujeres pueden lactar no sólo un bebé sino dos o tres. Sólo necesitan entender un concepto: mientras más veces y más completamente vacíes el pecho, más leche tendrás".

(Murcia);

Tania, Tamara, Juan y Lola, que nacieron el 4 de octubre de 1993, vinieron con sus padres, Lola y Juan Martínez, vicepresidente de

Nos visitaron...

El día 25 de abril de 2002 AMAPAMU recibió la visita de tres de las familias más múltiples de España;

▪ **Los sextillizos de Bollullos del Condado (Huelva):**

En España sólo hay una familia con sextillizos, la de Miguel Angel Raposo y Rosario Clavijo, quien el 5 de diciembre de 1996 dio a luz a Andrés, Blanca, Miguel, Belén, David y Ángel. Tienen una hermana tres años mayor llamada Miriam.

▪ **Los quintillizos de Málaga;** Raquel, María, Cristina, David y Manolo que nacieron el 19 de enero de 1993.

En España hay otras dos familias con quintillizos, todas ellas de Andalucía:

- **En Huelva** (14/09/1983)
Agustín, Luis, Juan Carlos, Fermín y Francisco Javier.

- **En Almería** (06/02/1992)
Rocío, Inmaculada, Antonio, Manuel y Julián.

▪ **los cuatrillizos de Cartagena**

ANPAMU, Asociación nacional de partos múltiples y su hermana pequeña Lorena de 10 meses. En España hay unas 45 familias con cuatrillizos.

Elena Fdez. de Mendiola, presidenta de AMAPAMU acompañó a estas tres familias al ZOO DE MADRID, empresa que tuvo la gentileza de invitarles a visitar sus instalaciones.

También ha estado en Madrid, Celina, madre de cuates y esposa de Pedro Alfonso Ochoa Ledesma, presidente de la Asociación de nacimientos múltiples de México.

Lactancia en Múltiples

LACTANCIA CON TRILLIZOS: CUANDO EL QUE MAMA ES... UN SACALECHES

Elsa Aguiar

DURANTE EL EMBARAZO: CUANDO TE CREES CAPAZ DE TODO

— Un momento, aquí veo algo más... Sí, parece que la segunda bolsa se ha... dividido... tenemos latido... ¡Pues hay tres nenes aquí!

¡Trillizos! Como desde la primera ecografía estábamos hechos a la idea de que íbamos a ser padres de mellizos, lo último en que se nos ocurrió pensar ante aquella segunda sorpresa fue en si íbamos a intentar amamantarlos. Obviamente, necesitábamos un tiempo para hacernos a la idea de que la familia iba a aumentar aún más, y también para conseguir toda la información necesaria para tranquilizarnos un poco.

Pero en cuanto asumimos la nueva realidad, la cuestión de la lactancia era una de las cosas que a mí se me venía más a la cabeza. ¡Después de haber leído tanto sobre lactancia materna y sus beneficios, después de estar totalmente convencida de que la leche materna es lo mejor que puedes ofrecer a tus hijos, y de haberme aprendido todo eso de la posición del balón de rugby y demás técnicas para amamantar a dos a la vez... me encontraba con que no iba a poder hacerlo! La verdad es que **apenas hay información sobre lactancia con trillizos**. Todo lo más, en algunos libros y en algunas páginas de Internet se dice que se sabe de madres que lo han conseguido. ¡Sí, vale! Pero la cuestión era **¿cómo?**

En cualquier caso, mi marido y yo decidimos que, tal como habíamos leído para la lactancia con un solo hijo, todo era cuestión de estar muy convencidos de que eso era lo que queríamos. Sabíamos que **la cantidad de leche nunca es el problema**, así que todo lo demás era cuestión de organización. Ya encontraríamos la manera de hacerlo realidad. Después de todo las antiguas amas de cría alimentaban al suyo y a uno o dos más, ¿no?

Así que empezamos a decir a todo el que nos preguntaba (y es curioso, porque casi todo el mundo

que se enteraba de que venían tres me decía inmediatamente "Pues no les vas a poder dar de mamar") que sí, que iban a ser alimentados con lactancia materna. "Tendrás que ayudarles con biberón" nos decía la gente. "Puede que sí y puede que no" decíamos nosotros sin saber lo que decíamos. Y es que de verdad estábamos convencidos de que lo lograríamos si nos empeñábamos lo suficiente.

"Soy gemela de Pilar"
Carmen (6 años).



EL NACIMIENTO: CUANDO APARECE EL SACALECHES EN TU VIDA

Nuestros chicos nacieron una bonita mañana, justo en el solsticio de verano. Decidieron venir al

Algunas recomendaciones si están en incubadora

- Empieza a sacarte leche lo antes posible: Cuanto antes empieces y cuanto más veces te saques, antes se establecerá la producción.
- Intenta sacarte siempre un poco más que la vez anterior: el cuerpo recibe el mensaje de que necesitas más y produce más.
- Sácate sobre todo por la noche, aunque estés muy cansada: cuanto más te sacas por la noche, más produces durante el día.
- Y recuerda: cuánta más leche te sacas, más

mundo cuando sólo llevaban siete meses de gestación, y además, debido a un retraso de crecimiento, nacieron bastante pequeños. Y fueron derechos a la incubadora. El primer chasco fue esa misma noche: La enfermera me dejó una pastillita misteriosa junto al analgésico, a la hora de la cena. ¡Menos mal que antes de tomarla le pregunté qué era aquella pastilla!

“Eso es para cortarte la leche, hija”. “¡Pero si yo les voy a dar leche!”, afirmé muy convencida. Ella me miró con un poco de extrañeza, pero enseguida se disculpó: “Ay, hija, perdona, es que al ser tres, y estar en la incubadora, creí que...”. Tres y en incubadora. Como si ésas no fueran, precisamente, las principales razones para intentarlo.

Por suerte, un ratito después llegó el papá de las criaturas, que había estado dándoles mimos en la sección de Neonatología, y me comunicó muy divertido: “Que dice la jefa de Neonatología que en cuanto puedas moverte, subas a la sala de Lactancia a sacarte leche, que los peques **necesitan leche materna** cuanto antes”. ¡Eso sí que me alegró! En cuanto me quitaron el suero subí a conocer a mis hijitos (¡qué bien me sonó esa palabra!), y verlos tan pequeños, tan flaquitos y tan desvalidos en sus incubadoras (pero tan vivos, tan milagrosos) me reafirmó en mi decisión: ¡Muy pronto iba a tener leche para alimentarlos a los tres!

Y ese fue mi primer encuentro con **Medela** (una popular marca de sacaleches), a la que

muy pronto consideramos casi como una cuarta hija. Para que nos vamos a engañar: **¡sacarte leche las primeras veces DUELE!** ¡Duele mogollón! Piensas que ese artilugio que te estira no se puede parecer a cómo chupa un niño, es imposible. Pero poco a poco en el biberón aparecen unas gotitas de calostro (no llega ni a 10cc) pero tú te sientes orgullosísima. Y al día siguiente un poco más, y cada vez que te sacas un poco más. Todavía tengo la libreta en la que apuntaba mi “producción” cada tres horas: 30cc, 50cc... Ahora recuerdo con mucha ternura que aquello me parecía muchísimo.

A los pocos días, si eres constante, llenas los biberones en un ratito. Y eso es lo más gratificante que te puede pasar en esos momentos, cuando te sientes impotente porque no puedes tener a tus bebés contigo, como todas las mamás.

Enseguida queda establecida una rutina: Cada tres horas, visita a los peques, unos veinte minutos cada uno en brazos. Y luego, todavía con ganas de llorar por tener que dejarles, a ver a Medela, la máquina sacaleches del hospital.

Yo veía los carteles en que te dicen que oír el llanto del niño provoca la subida de la leche y me daba risa: a mí lo que me provocaba la subida (y aún me la provoca) ¡es el ruidito del motor del extractor!. Pero cuando miras la sonda que les lleva el alimento hasta el estómago (pues aún no sabían chupar, no tenían

instinto de succión) y ves pasar el líquido blanco que hace un momento estaba dentro de ti, sientes algo muy especial, mezcla de pena y orgullo, y ganas de sentirlos en tu pecho, mamando como los demás niños.

Pero nadie dijo que tener

Algunas recomendaciones para los primeros días

- No pretendas hacerlo todo: Si consigues alimentar a tus peques tenerlos limpios y atendidos, todo lo demás puede esperar.
- Aunque experimentes un bajó en la producción, sigue sacándot. El cansancio puede hacer que tengas menos leche, pero la recuperarás en pocos días.
- Si puedes, pon a los bebés al pecho: ¡merece la pena!
- Y recuerda: cuánta más leche sacas, más leche produces.

trillizos se pareciese a tener un solo hijo.

Y esa situación se prolongó durante cuatro largas semanas, en que los peques cogieron peso muy rápido. ¡Y a partir de la segunda semana, alimentados exclusivamente con leche materna! Las de neonatología están orgullosas, y yo, más aún.

LA LLEGADA A CASA: CUANDO LA REALIDAD SE IMPONE

Justo al mes de su nacimiento, los cinco nos vamos para casa. Después de tanto tiempo, tantos miedos, tantas inseguridades... parece increíble tenerlos allí, en la cunita que comparten los tres. Al verlos tan pequeños, sin los

monitores ya familiares que te decían la concentración de oxígeno en sangre, y su ritmo cardíaco, nos sentimos un poco inseguros. Pero **hay que seguir adelante**.

Aunque los bebés duermen más o menos bien, el ritmo es agotador: tres peques que comen cada tres horas, de día y de noche, implican dedicación exclusiva. Suerte que hemos podido establecer **un buen sistema de ayuda en la casa** y aunque el papá se tiene que incorporar a trabajar, yo consigo dormir unas cinco horas al día (no seguidas, claro), y descansar algo. **La organización es esencial** si quieres continuar con la lactancia materna (y si no también, para que vamos a engañarnos). Pero **cuando estás muy cansada, produces menos leche**, así que... establecer prioridades, y organizarte bien, **es obligatorio**. Los últimos días en el hospital, los peques habían empezado a mamar al pecho. ¡Qué diferencia! Sus boquitas calientes, humeditas, pequeñas... son tan delicadas y tienen tan poco que ver con los tirones del sacaleches... Pero al llegar a casa, la realidad se impone:

- Dar de mamar a dos niños a la vez es difícil (cuando uno se suelta, no tienes manos para ayudarlo a prenderse de nuevo). Ya sé que muchas mamás de gemelos lo consiguen, pero si en ese momento llora el tercero, la única salida viable es echarte tú a llorar también. Incluso para dar a dos necesitas a alguien que te ayude a colocarlos y se ocupe del

tercero, y, al menos en nuestro caso, eso no siempre era posible. - Salvo que los niños sean muy regulares, es complicado que tu pecho esté preparado para ofrecer a cada uno lo que necesita y en el momento en que lo necesita.

- La leche materna no tiene la misma composición al principio de la tetada que al final. La primera leche es muy **acuosa** y sirve para quitar la sed al bebé. La siguiente es más **proteínica** y la del final es la más **grasa**. Por tanto, si tienes que dar a los tres a la vez, siempre hay uno que se toma la del final en los dos pechos, por lo que el reparto no resulta uniforme.

Así que, y a pesar de que la lactancia directa con los bebés era mucho más agradable, decidimos que lo mejor era volver a Medela, en este caso a un pequeño sacaleches eléctrico mucho más manejable que el del hospital. Después de cada toma, Medela entra en escena: **durante veinte minutos o media hora**, toca extraer la leche necesaria para la toma siguiente de los tres. Para no renunciar del todo a la parte más agradable de la lactancia, reservamos para las tomas de la tarde y de la noche lo de ponerles al pecho. Eso sí: sólo uno cada vez, para que lo disfrutemos todos. ¿El problema? Que como sólo maman una vez al día cada uno, se acostumbran muy pronto a la facilidad del biberón, y empiezan a llorar a gritos cada vez que les acercas al pecho. ¡Qué pena! Pero, ¿qué le vamos a hacer?

Desde el tercer mes, más o menos, nuestra Medela es la única que mama. Pero los tres peques toman leche materna casi exclusivamente (excepto cuando uno de los tres tiene un pico de hambre y claro, el cuerpo de la madre tarda un par de días en responder a esa nueva demanda). En esos días, **la producción media de leche por día era de unos 1800 a 1900 cc. diarios**. ¿Quién decía que una mujer no puede producir leche para tres?

Las chicas cogen peso despacito, según mucha gente, porque “la leche materna engorda poco”, porque “tú eres muy delgada y tu leche no les alimenta lo suficiente” y un montón más de ideas preconcebidas sin ninguna evidencia científica que la gente te suelta sin pensar. Pero nosotros vemos que los tres van adelante cada día mejor, y estamos informados de que **engordar no es la primera prioridad para los niños prematuros con bajo peso natal**.

LA ACTUALIDAD: CUANDO LA LACTANCIA SE HA CONVERTIDO EN UNA RUTINA

Nuestros chicos, como todos, empezaron un día a tomar cereales, que nosotros les añadíamos a la leche materna. Y luego, más adelante, siguieron con la fruta, y con la verdura, y con el pollo y con la carne. Pero por la mañana y por la noche, tomaban **su desayuno y su cena de leche materna**. Esto supone que ya no te tienes que sacar leche cada tres horas, sino cuatro veces al día. ¡Todo un alivio!

Y así hasta los nueve meses, en que se acabó la excedencia de mamá. **¡La vuelta al trabajo!** Todas las dudas del mundo acerca de si continuar o no. Desde luego, lo primero que se viene a la cabeza es dejarlo. Al fin y al cabo, ya tienen una edad aceptable para abandonar la lactancia materna, y además, para la madre es mucho más fácil. Pero luego nos pusimos a pensar: Salen de casa para ir a la “guarda”, o sea, nuevos virus, una situación nueva en todos los aspectos, catarros, gastroenteritis... ¿Y justo en ese momento les vamos a privar de los beneficios de la leche materna? Después de darle bastantes vueltas, decidimos intentar seguir adelante. La verdad es que en ese momento, como en todos los anteriores, el apoyo de tu pareja es fundamental.

Para ser realistas, buscamos una solución intermedia: Continuar con la leche materna en los desayunos, pero sustituirla paulatinamente por leche de fórmula en las cenas. De este modo, yo no me tenía que llevar el sacaleches a la oficina, ni teníamos que pensar en una forma de mantener la leche durante las horas en que yo estaba fuera de casa. Con bastantes días de antelación, fuimos reduciendo las horas de sacarme leche a dos: por la noche, a eso de las 22:00 y por las mañanitas muy temprano, antes de levantarnos. El papá se ocupa de traer el sacaleches a la cama cuando suena el despertador, y por las noches lleva la leche a la nevera para que yo no me tenga que levantar. Es su

forma de compartir la responsabilidad.

Con paciencia, al final consigues los 750 cc. necesarios para tres desayunos en solo esas dos veces. Sólo se trata de sacarte un poco más cada día, en insistir cuando parece que ya no queda nada, para que tu pecho sepa que tiene que espabilar. Y así seguimos. Ahora mismo, lo que más pereza da es pensar en dejarlo, porque se supone que hay que ir reduciendo poco a poco. De modo que no tenemos prisa.

Ahora que han cumplido a los once meses, mucha gente se extraña y me pregunta por qué me empeño en seguir dándoles leche a estas alturas. Los que siguen son sólo algunos de mis motivos, contados con palabras de otros:

- **“La leche materna favorece la prevención de enfermedades del adulto** como la obesidad, la hipertensión arterial y la arteriosclerosis.”
- **“La Organización Mundial de La Salud recomienda amamantar por lo menos dos años.”** (Fuente: OMS)
- **“La leche materna reduce la probabilidad de reacciones alérgicas:** alergias alimentarias (vómitos, diarreas), asma, rinitis y eccemas”.
- **“La leche materna es el alimento mejor tolerado por el prematuro,** con un vaciado gástrico más rápido y menos retenciones

Algunos libros interesantes

- MARVIN EIGER: *El gran libro de la lactancia*; Ediciones Medici
- ALINA VIÑAS: *Lactancia materna*; Editorial Comares
- LA LECHE LEAGUE: *El arte femenino de amamantar*; Editorial Diana
- SHEILA KITZINGER: *Cómo amamantar a tu bebé*; Mc.GRAW-

que al menos este verano, pienso lucir bien las camisetas más ceñidas.



Lactancia en Múltiples

EXPERIENCIA CON LA LACTANCIA EN GEMELOS

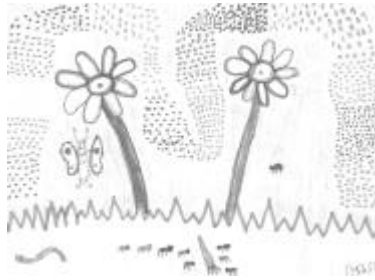
Yo ya sabía desde que me quedé embarazada que iba a dar el pecho sin excusa, fuera para un bebé o para dos o tres. Cuando nos dijeron que iban a ser gemelos me emocioné, nunca me había imaginado la lactancia en tandem con gemelos. Poco a poco me fue llegando la información para dar el pecho sin problemas a los peques, aunque no creí que me fuera a resultar tan decepcionante el no poder iniciarla desde sus primeros minutos de vida. Las incubadoras siempre son motivo para dificultar este tipo de alimentación, y no me permitieron darles el pecho hasta las 48 horas. Fue muy duro, porque la iniciación fue con el sacaleches y no con ellos, y los fantásticos

nutrientes del calostro se los llevaron las cañerías del lavabo. Sí, muy decepcionante, algo que podía haberse resuelto si me hubiesen ofrecido un biberón para el contenido de mi pecho. Claro, que se creían que no iba a tener leche, o que no me iba a subir en condiciones como a muchas cesareadas.

Cuando pude darle el pecho a mi Roberto Carlos me llené de lágrimas. Mientras que él se enganchaba a las mil maravillas a su mamá, Francisco seguía en aquella cuna de cristal sin poder salir. Pasaron varios días hasta que lo pude amamantar directamente, pero cuando lo hice me desquité de todo, él no tuvo problemas. Aunque las enfermeras insistían en que mamara diez minutos de cada pecho, él con cinco de uno solo tenía bastante. Yo parecía la central lechera de la maternidad. Al llegar a casa con los dos enseguida probé las técnicas de amamantar al mismo tiempo, y allí todo el mundo lloró, sobre todo mi madre. Quién le iba a decir ella que yo me iba a encontrar en esa situación.

Aquellos dos pitufos sonrientes que luchaban por conseguir más leche. Fueron cinco meses de lactancia, dura a veces por la inexperiencia, pero con muy buenos recuerdos. Todavía pienso en ello y si no llega a ser por la mastitis que se me produjo por último, habría seguido hasta los dos años que recomienda de la OMS. Pero claro, siempre hay peros...

Gema Cárcamo



Flores Gemelas
Mikel - 9 años

CRIANZA DE MELLIZAS CON LACTANCIA MATERNA

¿Qué es lo que yo hice ANTES de dar a luz sobre el tema de la alimentación cuando me enteré que tendría dos hijos a la vez?

1º Decidir si quería dar el pecho u optaba por el biberón, recuerdo que esto no lo comenté con nadie, yo sabía que quería intentar la lactancia materna por lo que mi decisión estaba tomada.

2º Informarme de la posibilidad de conseguirlo, en qué condiciones, qué complicaciones, qué hacer ante las dificultades que surjan, en suma conocer los posibles problemas y soluciones así como las dudas que naturalmente iban a llegar. Para esto yo me puse en contacto con un grupo de Lactancia materna que hay en mi zona, se pueden localizar en los centros de salud, en revistas especializadas, por Internet. Asistí a una reunión informativa y pude esfumar los primeros temores que tenía sobre la conveniencia o no de amamantar a mis mellizas. También adquirí un libro sobre lactancia materna y otros sobre gemelos/mellizos que me sirvieron de gran ayuda.

3º Empezar a anunciarlo a los más directamente implicados: marido, madre, tía-abuela, sue-

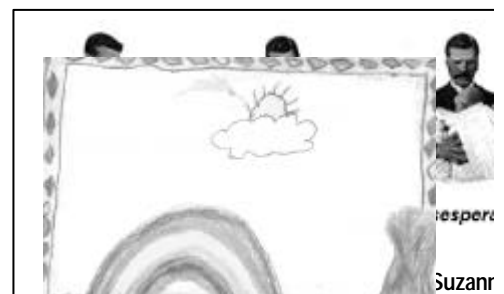
gra, en mi caso eran estas las personas que podían inmiscuirse en mi decisión por ser las que más cerca iban a estar de nosotras prestándonos su ayuda y naturalmente la convivencia hay que cuidarla. Durante todo el camino antes y durante la persona que siempre ha estado apoyándome ha sido mi marido, con el resto he tenido que librar batallas, aunque ahora después de 6 meses y viendo a las mellizas me dan la razón y se alegran de mi tozudez y de mi fuerza de voluntad.

En resumen esta primera fase del ¿CÓMO VA A SER? se resume en los siguientes puntos:

La lactancia materna de mellizas debía ser una decisión libremente tomada previamente ya que implicaba una gran dedicación (noche y día), un suplemento en el cansancio de la madre (no se puede delegar, duele la espalda, al principio

las tetadas son muy frecuentes), un aumento de las obligaciones de reposo y de alimentación para la madre (se necesita un aporte mayor de líquidos y de calidad y cantidad), un mayor número de opiniones no pedidas de amigos/as y familiares (es preferible no escuchar sus reacciones de sorpresa, incredulidad y desánimo cuando conocen la decisión).

La realidad llegó el 11 de diciembre, en la semana 37,5 de embarazo las niñas continúan de nalgas por lo que se programa cesárea, los bebés nacen en per-



fectas condiciones sin necesidad de ningún cuidado especial y tampoco se presenta ninguna complicación para la madre, por lo que comienza la 2ª fase:

¿CÓMO ES LA LACTANCIA MATERNA?

a) En el hospital: Se debe anunciar a la matrona que nos atiende, a las enfermeras y a los que nos acompañan de nuestra intención **inmediata** de poner a los bebés al pecho. En mi caso las niñas estaban conmigo en la habitación más o menos a las 2 horas de nacer y desde ese momento las puse a la tarea, primero a una en un pecho durante 5 minutos y después a la otra en el otro pecho. Para que los bebés aprendan a veces hay que ayudarles, en todo caso para que el calostro facilite la salida de meconio. Como consejo principal es que no hay que desanimarse, aproximadamente a los 5 días las niñas habían adquirido la técnica de mamar.

Y durante la noche ¿qué hacer?. Yo el primer día no quise llevarlas al nido del hospital con lo que pasé toda la noche sin dormir, recién sufrida una cesárea estaba prácticamente agotada, a la noche siguiente y obedeciendo a mi familia las llevaron al cuco y yo pude descansar seis horas seguidas. En el cuco les dan biberones de 30 cc cada 3 horas, pero no hay que inquietarse, los bebés siempre preferirán un buen pecho calentito que una tetina de caucho, además hay veces que los propios bebés

no quieren el biberón y no les obligan cuando saben que la madre les alimenta naturalmente.

Durante los cinco días que duró nuestra estancia en el hospital yo no les puse chupete para no interferir el proceso de adquisición de succionar el pecho, bien diferente, pero mis bebés fueron bastante silenciosos y no hubo verdadera necesidad de intentar calmarlos.

Al alta del hospital, el pediatra me recomendó “ayudar” con un bibe de 30 cc sobre todo en la toma de la noche, eso lo hice sólo unos días porque comprobé que una de las niñas no lo tomaba y la otra lo tomaba y se le acumulaban muchos gases.

b) En casa: A instancias sobre todo de mi madre, que se quedó con nosotros unos días, compramos dos bibe y leche artificial, por si acaso..., es verdad que esto no cuesta nada tenerlo en casa y ciertamente da tranquilidad.

- Hay que tener a los bebés en la habitación durante varios meses, porque las tomas son tan frecuentes y hay que levantarse tantas veces que conviene tenerlas cerca.

- Para mí fue imprescindible anotar en un cuaderno las tomas de cada niña, el pecho del que tomaban, las cacas, etc... personalizado porque cada una tenía un ritmo diferente.

Cuando descubrí que podían mamar juntas sobre dos grandes cojines a modo de balones de rugby las tomas se hicieron más cortas. Mi táctica fue cada niña a un pecho durante 20

minutos y destinar cada día un pecho a cada niña, sino me hacía mucho lío.

- Debo resaltar la imperiosa necesidad de tener un tendero, cocinero y camarero a nuestra disposición, me explico, hay que tener comida a mano, si es posible hecha y servida. Yo recuerdo el hambre voraz que se desataba justo antes y durante las tomas, por lo que me aprovisionaba cada vez de botellitas pequeñas de agua y de frutos secos, trozos de queso, chocolate...

- La subida verdadera de la leche, según yo, se produjo a los 10 días, por lo que a veces tenía que escuchar “estas niñas se quedan con hambre”, “no puede ser que todavía no te chorree el pecho”, pero a partir de ese momento los pechos no han dejado de manar. Yo ciertamente he tenido mucha suerte porque solo he tenido sensaciones placenteras dando de mamar, sólo en tres o cuatro ocasiones he tenido el pecho derecho hinchado y duro, siendo esto muy doloroso, pero se puede aguantar.

- No hay que agobiarse por el peso de los bebés porque los niños alimentados con leche materna engordan menos y más lentamente, lo que importa es que cojan peso progresivamente, mi pediatra era partidaria de la lactancia materna por lo que me apoyaba, aunque ciertamente no dejaba de estar alerta por si acaso.

La historia de la lactancia ha sido la siguiente: durante los 3 primeros meses sólo pecho, en el 4º mes comencé a sustituir 1 toma por 1 bibe, yo no he con-

siderado necesario “complementar-ayudar el pecho” y a los 5 meses incluir en esas tomas sustituidas un cacito de cereales.

Actualmente a los 5 meses han doblado su peso (de 3 a 7 kg y de 3 a 6 kg) y durante todo el invierno no han tenido ningún problema de salud.

Ahora con la distancia de los primeros meses, que fueron durillos, para qué negarlo, no sólo yo, sino todo mi entorno nos felicita por ser una mamá tan testaruda.

Concepción Martínez.



“Soy gemela de Carmen”
Pilar, 6 años

Actualidad

AYUDAS A PARTOS MÚLTIPLES

Madrid continúa en la cola en materia de ayudas a partos múltiples.

Durante el último año algunas comunidades como Andalucía o Canarias ya se han sumado a los ejemplos de otras comunidades y próximamente lo harán en el País Vasco. Sin embargo por el momento tener mellizos o trillizos en Madrid continúa sin estar contemplado por la Comunidad como una situación familiar que necesita apoyo.

La Asociación seguirá luchando por conseguir una ayuda justa.

Por otro lado, las familias se quejan de que PRESTACIÓN POR PARTO MÚLTIPLE (**Tabla 1**) que da el I.N.S.S. se considere rendimiento de trabajo.

He aquí algunas de esas quejas:

“Otro engaño en las ayudas autonómicas”

En la Comunidad de Madrid hay una desgravación de 159,27 euros por nacimiento de hijo, que en el caso de trillizos sería de 477,81 en caso de Declaración conjunta y de 238,91 cada miembro de la pareja si se hace

euros y además en vez de deducirse él los 477,81 euros, sólo se deduce los 238,91 de forma que los otros 238,91 se quedan en las arcas de la Comunidad de Madrid, como si por el hecho de ganar algo más, tus hijos no contribuyeran a aumentar la población de dicha Comunidad.
Ignacio – 10/05/2002

“Primero te lo dan y luego te lo quitan”

En el año 2001 nacen nuestros trillizos. Unos amigos funcionarios nos invitan a pedir la ayuda??? por parto múltiple de 3400.-euros que a los efectos tiene aprobada desde el año 2000 este Gobierno. La pedimos y la recibimos.

En el año 2002 al hacer la declaración de la renta 2001 y

(Tabla 1)
Número de hijos nacidos

Número de veces del importe mensual salario mínimo interprofesional

Importe en el año 2002

2	4	1.768,80 euros
3	8	3.537,60 euros
4 y más	12	5.306,40 euros

declaración individual, ya que en caso de Declaración individual se prorrateará a partes iguales.

Eso sí, es requisito que no se superen los 21.035,42 euros anuales en Declaración individual. Es decir que si un miembro gana 21.500 euros y el otro 15.000 euros sólo se puede aplicar esta desgravación el que gana 15.000

ante la duda llamamos a la Agencia Tributaria para aclarar si hay que declarar algo y nos dicen en la Agencia, que sí, que esa ayuda debe computarse como rendimiento del trabajo. ¡¡toma ya, pensamos, pero lo hacemos!!.

El resultado es que al aumentar el rendimiento de nuestra unidad familiar perdemos 1400.-euros de la devolución que nos correspondería.

Vamos, que la supuesta ayuda de 3400.-euros por parto múltiple que tanta ilusión nos hizo aun siendo escasa, nos ha hecho perder 1400.-euros. ¡¡¡ Vaya con la ayuda !!! , ¡¡ Vaya camelo esto de las ayudas!!!, ¡¡¡ Vaya "cuento chino" esto de que el gobierno apoya y ayuda a la familia!!! Pero si, en realidad, primero te dan y luego te lo quitan.

Julio - 10/05/2002

"La prestación por parto múltiple no es lo que parece".

En el día de ayer realicé la declaración de la renta. En el supuesto de realizarla sin incorporar la ayuda por parto múltiple (trillizos) que asciende a la cantidad de 3.467,60, la declaración me sale a devolver 1.806,34 e incorporando dicha ayuda me sale a devolver 516, es decir una minusvalía de 1.290 (214.637 ptas) por lo que realmente la ayuda ha ascendido a 2.177,60, es decir 362.322 ptas, que no está mal, pero no son las 576.860 ptas que a bombo y platillo dicen dar.

En la escuela infantil de la comunidad de Madrid se paga en función de los ingresos del año anterior, el incremento producido por la ayuda, me supone tener pagar por cada uno de los trillizos aproximadamente 3.500 ptas/mes por niño, por lo cual si hacemos el cálculo son otras 111.045 ptas, es decir que la fa-

mosa ayuda ya se ha quedado en 251.000 ptas aproximadamente.

Alberto - 09/05/2002

Segunda Mano

Se venden dos sillas para coche (marca play). Casi sin uso. Dos posiciones (nuevas, 90 euros cada una). Se venden por 36 euros cada una. Tfno: 91-693.96.64

Vendo dos sillitas tipo Maxi Cosí de Prenatal que sirven de hamaca, silla de automóvil y silla de paseo. 30 euros. Tfno: 91-673.84.18 (Rosa)

Vendo dos mochilas de las de colgar delante de Prenatal. Nuevas. 60 E. Tfno: 91-673.84.18 (Rosa)

Compro sillita gemelar de las que se pliegan tipo paraguas de los modelos "KIWI" de Inglesina o Graco. (Montserrat) Teléfono: 91-797.02.90

Vendo dos portabebés de Jané (Rebel) con los enganches para el coche Supertwin de Jané, en perfecto estado 45 euros cada una. Tfno: 91-381.97.17 ó 606.56.02.11

Me gustaría que me regalen una sillita paraguas gemelar. Teléfono: 91-874.86.32 (Beatriz)

Mamá de Alcobendas con un niño de 15 meses y otro de 1 mes necesita carrito gemelar en tandem. Teléfono: 686.466.324 (Elena)

Se vende silla Conecta Twin de Jané. De cuadraditos en azul marino y blanco. Con varios accesorios para el capazo y para la silla: capota de invierno, cubrecapazo plástico para lluvia. Sombrillas. Colchón. Rejillacesta. Prácticamente nuevo 180 Euros y regalo mochila granate nueva de Baby Bjorn
Lourdes. Teléfono: 913810735

Alquilo apartamento en Torre vieja. Céntrico, a 500 metros de la playa, cerca de la Avda. de las Habaneras. 2º piso ático con 20 m2 de terraza y piscina. Capacidad para 6 personas; Habitación de matrimonio, habitación con dos camas y sofá-cama grande. Julio y Agosto 421 Euros por quincena Septiembre 300 E. por quincena Teléfono: 91-369.89.37 (Mercedes)

Alquilo apartamento en Denia (Alicante) cualquier período excepto agosto. Muy cerca de la playa. Urbanización nueva y tranquila con piscina. Hasta tres niños (dormitorio con tres camas). Teléfono: 91-693.96.64

Vendemos coche: R-19 1.8 Rsi, 115 CV, tres puertas blanco por 4.000 E Tfno: 91-381.97.17 ó 606.56.02.11

Bolsa de Empleo

Chica colombiana, muy seria y responsable, **busca trabajo** entre las 7:00 de la mañana y las 17:00 de la tarde, en Madrid, preferiblemente zona norte. Con muy buenas referencias de una mamá de trillizos a los que cuida y lleva cuidando un año (desde que nacieron). Katherine González: E.mail: katherine@astudillo.com

Se ofrece estudiante de matemáticas para el cuidado de niños y clases particulares de matemáticas y física.

Manuela: 915637232 y 626743903
manuwonder@hotmail.com

Se ofrece chica de 29 años con experiencia para cuidado de niños, preferiblemente fines de semana. Técnico Auxiliar de Jardín de Infancia. Curso de puericultura y Educación Preescolar. En la actualidad esta terminando sus estudios de Técnico Superior de Educación Infantil. Carnet de conducir.
Paloma : 699 544 151

Se ofrece chica de 25 años con experiencia para cuidado de niños por las tardes o fines de semana. Título de Educadora Infantil. Preferible Madrid centro.

Tiene coche.

Sonia: 651 577 887 o 91 472 57 12

Agenda

REUNIONES MENSUALES DE AMAPAMU

Primer viernes de julio y septiembre de 7 a 9 de la tarde en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas.

(en agosto no habrá reunión)

Cómo llegar:

Salida 16 de la N-I dirección Burgos. Tomar la primera a la derecha "Soto - Arroyo de la Vega" y primera a la izquierda. Esta en frente de una iglesia. Autobús: nº 155 desde Plaza Castilla

8º FESTIVAL NACIONAL DE GEMELOS

11 al 14 de Julio de 2002 en Santiago de Querétaro organizado por la Asociación de Nacimientos Múltiples de México.



IV CONGRESO NACIONAL DE PARTOS MÚLTIPLES

6 al 8 de septiembre en La Manga del Mar Menor (Murcia) organizado por ANPAMU.



PRIMERAS JORNADAS DE PARTOS MÚLTIPLES DE MADRID

Más adelante os enviaremos el programa de actos, que tendrá lugar entre los días **21 al 29 de septiembre**, pero os adelantamos algunas ideas en las que estamos trabajando:

- Concentración de socios (comida y juegos)
- Misa en honor de San Cosme y San Damián
- Estreno del Corto BINOMIO
- Partido de fútbol de gemelos y trillizos o padres de..
- Exposición de fotos del concurso "LOS NIÑOS Y... LA NATURALEZA"
- Charlas

- Entrega de premios del concurso fotográfico
- Nombramiento de Socios de honor

Libros

"¡SOCORRO! MI HIJO NO COME"

Coks Feenstra

Ediciones Médici

ISBN: 84-89778-34-5



ción. Aquí tenéis algunos nuevos.

Gregorio Pozo.

CALMERA BEBÉ

Todo tipo de accesorios de primeras marcas (parque, coche, silla, trona, cuco, etc.).. Envío a domicilio, reservas, listas de nacimiento y bautizo y fácil financiación.

Un obsequio para los socios de AMAPAMU que compren en: C/ Atocha nº 96 - Tel: 91 5275602
bebe@calmera.net
www.calmera.net

VIAJES MARSANS

5% de descuento en compra de paquetes vacacionales , pagando en efectivo o con la tarjeta MARSANS MASTERCARD

CLÍNICA DENTAL CONFIDENT

Dr. Luis Alberto Moreno López
Pseo de las Acacias 1 (local)
28820 Coslada (Zona Ferial)
Tlf.-91 671 4693 (mañana y tarde)

Primera consulta y presupuestos gratis

10% de descuento en todos los tratamientos.

Humor Múltiple

1. -Se encuentran dos amigos en la calle.

- Hola Julián, ¿ ya tu esposa dio a luz ?

- Sí, tuvo trillizos, ya durante el embarazo le agarró con ver la película de "Los 3 Mosqueteros".
- Explicame eso!!

- Es un fenómeno que ocurre a veces, a un amigo mío, la esposa tuvo pareja pues se obsesionó con "La Bella y la Bestia" y otra señora tuvo dos varones pues vio varias veces "Batman y Robin"
- Ay diablos!!

- Que te ocurre?

- Voy corriendo para mi casa, pues le llevé a mi mujer a "101 Dálmatas".

2.- Una pareja de Lepe tuvo mellizos y el marido abandonó a la mujer porque ésta no le supo explicar quien era el papá del segundo niño.

Club de descuentos

Continuamos trabajando para conseguir nuevos comercios que colaboren con nuestra asociación.

Próximo número

El número 3 de nuestra revista "MÚLTIPLES" verá la luz a finales de septiembre. Trataremos, entre otros temas: **"Los múltiples en el colegio"**.

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. Podéis enviarlos por carta o por mail antes de el 10 de septiembre.

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto ni de las opiniones expresadas por las personas que participan.



”Depósito Legal: M-16991-2002”
ISSN 1579-7163

Impresión: L. Soto Montesinos
S.L.

Tirada: 150 ejemplares

Distribución gratuita

Redacción y diseño:

Elsa Astudillo

Gema Cárcamo

Elena Fdez. de Mendiola

Carmen Peleato

Lourdes San Juan

Participan:

MÚLTIPLES

es una edición trimestral de:

AMAPAMU

CENTRO CIVICO ANABE
SEGURA

Avda. de Bruselas, 19
28109 - Alcobendas (Madrid)

Teléfono: 686 466 324

amapa-

...@centromultiples.org