

Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Otoño 2004 – Nº 11

Sumario

- **Asociación**
III Jornadas de AMAPAMU
Concursos
- **Salud**
El sueño de los niños
Lactancia en múltiples
- **Otros temas que nos interesan**
Recetas, Tiempo Libre



Editorial

¡Volando!. Así se nos ha pasado el verano entre baños, caminatas, risas y descanso. Regresa de nuevo el colegio para los más pequeños, el trabajo para los padres y la rutina diaria para todos. De todas formas, a estas alturas, parece que se agradece la vuelta a la normalidad. ¡Si no fuera por los madrugones y las prisas!

AMAPAMU tras el descanso veraniego, también recobra la actividad y ¡de que forma! Tenemos a la vuelta de la esquina, las III Jornadas de Partos Múltiples, las entregas de los Premios de Narrativa, de Fotografía, del Reconocimiento San Cosme y San Damián; y para más adelante, la videoconferencia con México, la Asamblea de socios y la esperada Fiesta de Navidad.

Esperamos que el ajetreo de la vida diaria os deje un hueco a todos en el calendario para participar en todos estos eventos. Sabemos que moverse con 2 ó 3 pequeñines no es fácil, pero a veces un pequeño esfuerzo obtiene su recompensa en el intercambio de ideas, de sonrisas y de nuevas amistades realizadas dentro en la Asociación.

¡Nos vemos!



PEUGEOT amplía el acuerdo alcanzado con AMAPAMU **hasta el 31 de diciembre de 2004**. (Más información en la pág. del Club Multidescuentos).

Especialistas para tus bebés



- * Solicita tu ayuda
- * Descuentos especiales
- * Distribuidor oficial

PRECIOS SIN COMPETENCIA

Puericultura C/ Pinto, 66 - Parla (Madrid)
Tel. 91 664 99 80

Persona de contacto D. Ángel Sánchez
C/ Pinto 66 – Parla
Tel. 91 664 99 80

Asociación

• III JORNADAS DE PARTOS MÚLTIPLES DE AMAPAMU

**Semana del 25 de Septiembre
al 9 de Octubre del 2004**

Como en años anteriores, AMAPAMU abre las puertas de las III Jornadas de Partos Múltiples, para acercar a los socios e interesados a esta realidad múltiple. Este año contamos con un programa repleto de actividades interesantes, divertidas y prácticas. Cuando leáis estas líneas ya habréis recibido por correo el programa de las Jornadas, así que rogamos a todos los interesados que consultéis el mismo para todo lo referente a horarios y lugares.

Los actos programados son los siguientes:

- Mesa Redonda, la única actividad que tiene precio, se centrará en “La Vida de Pareja tras un parto múltiple”, bajo la dirección de la doctora Lola Salinas.
- Taller Práctico de Masaje Infantil, a cargo del fisioterapeuta Nacho Botanes Peñafiel. Para esta ocasión contamos con la colaboración de Bebés Ecológicos.
- Conferencia de Multilacta impartida por Josefa Aguayo Maldonado, pediatra de la Unidad de Neonatos en el Hospital Valme de Sevilla, especialista en alimentación a prematuros.

Para culminar las Jornadas, el 30 de Octubre podremos chatear con los múltiples del otro lado del océano, gracias al Festival con conexión vía Internet en-

tre México-Argentina-Puerto Rico y España.

Las actividades que lo requieran contarán con servicio de guardería.

Todo ello amenizado por las divertidos eventos organizados por el Área de Ocio y Cultura, que nos traen la Exposición de Fotografía y la entrega de premios del III Concurso Fotográfico AMAPAMU, que este año tiene el tema de la "La familia y los niños" y la entrega de premios del II Concurso de Narrativa.

- **II RECONOCIMIENTO SAN COSME Y SAN DAMIÁN**

El día 26 de septiembre celebraremos la fiesta de los Santos **San Cosme y San Damián**, médicos y hermanos gemelos que vivieron por el siglo III de nuestra era. Desde AMAPAMU y todas las demás asociaciones de múltiples de habla hispana les rendimos un homenaje nombrándoles **Patronos de los partos múltiples**.

La Junta Directiva de AMAPAMU ha considerado que este año 2004, el "**Reconocimiento San Cosme y San Damián**", instituido para premiar de alguna forma la labor de ciertas personas por los servicios prestados a la Asociación, recaiga en **Dña. Elena Fernández de Mendiola**, por su plena dedicación y entusiasmo demostrados en todos los años que estuvo el frente de la Asociación, como su Presidenta, en los que trabajó sin descanso por sacar este bonito proyecto adelante.

La entrega del premio se realizará el domingo 26 de Septiembre a partir de las 18:00 h. en el Centro Cívico Anabel Segura, Avda. de Bruselas 19, Alcobendas.

- **LOTERÍA DE NAVIDAD**



Este año también tenemos lotería de Navidad en participaciones del **número 59187**.

Rogamos a todos los socios que quieran vender lotería de Navidad, que se pongan en contacto con la Asociación lo antes posible.

Las papeletas se podrán comprar en los lugares siguientes:

1. **25 y 26 de septiembre** en el **Centro Cívico Anabel Segura**, Avda. de Bruselas, 19, de Alcobendas, a partir de las 18:00 horas. En las III Jornadas de Partos Múltiples de AMAPAMU
2. **2 y 9 de Octubre** en el **Centro de recursos Asociativos El Cerro** de Coslada, calle Manuel Azaña, s/n a partir de las 17:00 de la tarde.
3. En la Asamblea de socios del **20 de Noviembre**, en el **Centro de recursos Asociativos El Cerro** de Coslada, a partir de las 17:00 h.
4. En la Fiesta de Navidad del **11 de Diciembre**, en la **Casa de la Cultura de Alcobendas**, C/ Mariano Sebastián Izuel, 11-13, A partir de las 17:30h.
5. **Los primeros viernes de los meses de octubre y noviembre** en la Reunión de la Junta que tiene lugar en el Centro Cívico Anabel Segura, Avda. de Bruselas, 19, de Alcobendas, de 19:00 h. a 21:00h.
6. En las oficinas de Caja Badajoz en horario de oficina **hasta el 10 de diciembre**.

- **VIDEOCONFERENCIA CON MEXICO**

La **Asociación de Nacimientos Múltiples de México** desea realizar con motivo de su **Festival de Gemelos** una conexión vía internet entre México, Argentina, Puerto Rico y España. Es decir contactar con todos los países con los que en su día realizaron el hermanamiento. Pedro Ochoa, el representante de la Asociación mejicana, nos ha pedido a AMAPAMU que organicemos el evento en España.

Para ello vamos a realizar una conexión simultánea entre los 4 países a través de videoconferencia, el sábado 30 de octubre a las 19h. de la tarde hora local (12 del mediodía en América).

AMAPAMU está buscando un local que reúna las condiciones necesarias

para tal evento. Os mantendremos informados. Parece ser que para la ocasión contaremos con la esposa de Hugo Sánchez que tiene también gemelos.

- **ASAMBLEA DE SOCIOS**

La Junta Directiva de AMAPAMU convoca el **sábado 20 de Noviembre de 2004**, a las 17:00h. en primera convocatoria y a las 17:30h. en segunda, a todos sus socios a las Asambleas Ordinaria y Extraordinaria, en el Centro de recursos asociativos "El Cerro", calle Manuel Azaña, s/n. - Coslada.

Contaremos con una monitora de ocio y tiempo libre para atender a los niños.

- **FIESTA DE NAVIDAD**

El **sábado 11 de diciembre de 2004** a partir de las 5 y media de la tarde, nos reuniremos en la Casa de la Cultura de Alcobendas en la calle Mariano Sebastián Izuel, 11-13. Tendremos sorpresas y regalos y la visita de un representante de la Casa Real de sus Majestades de Oriente. Además se repartirán los premios del Concurso de Postales Navideñas 2004.

JUNTA DIRECTIVA

CONCURSOS

- **II CONCURSO DE NARRATIVA AMAPAMU**

Como el año pasado, en esta nueva convocatoria la participación ha sido estupenda. Esta vez se han presentado **20 relatos**, que nos han llegado de toda España y de Latino América. Y en esta ocasión los dos premios se han quedado en Madrid.

- **Primer premio**
60€ y una acuarela de Araceli C. Hamilton
para M^a ANGELES PALACIO ALÍA por su relato "**Una casa con lloranas**"
- **Segundo premio**
30€ y una acuarela de Araceli C. Hamilton
para JOSÉ MANUEL MORENO PÉREZ por su relato "**Resurrectio**"

Enhorabuena a los ganadores y un agradecimiento muy especial para el jurado que ha estado formado por:

- ELSA AGUIAR, de Editorial S.M. y madre de trillizos
- CRISTINA GONZÁLEZ- HIDALGO, responsable del Dpto. de Ocio y cultura de AMAPAMU y madre de mellizos
- LOURDES SAN JUAN, coordinadora de la revista Múltiples y madre de mellizos.

La entrega de los premios se realizará el domingo 26 de septiembre, a partir de las 18:00 h. en el Centro Cultural Anabel Segura de Alcobendas.



INVITA

A las familias de AMAPAMU a visitarles en el **stand 305** durante la feria alternativa **BIOCULTURA** que se celebrará en **Madrid del 5-8 de noviembre en el Palacio de Cristal de la Casa de Campo.**

Allí podrán ver y tocar todos nuestros productos y asistir a demostraciones realizadas por personal especializado. Los pañales en concreto son tan novedosos en España, que a veces es difícil imaginar sus características y funcionalidad.

BEBÉS ECOLÓGICOS nació por la necesidad de compartir con los padres y los cuidadores de niños, no sólo información sobre productos naturales beneficiosos para bebés, el planeta y la economía de todos, sino también nuestra experiencia de usuarios y consejos prácticos.

En la feria de BIOCULTURA, haremos un 15% de descuento en todos nuestros productos para los socios de AMAPAMU. Bebés limpios, Planeta limpio. Por el bien de todos.

Dolores Rubio-Turtle
Directora de Bebés Ecológicos

• III CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS 2004-2005

Participantes

Pueden participar los hijos e hijas de socios y socias de AMAPAMU, en edades comprendidas entre los 3 y los 12 años. Los trabajos estarán relacionados con motivos navideños.

Presentación

El plazo de presentación será **del 1 al 30 de Noviembre**. Los trabajos se realizarán en cartulina o papel blanco.

En la parte posterior deben llevar los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del niño/a.
- Edad y fecha de nacimiento
- Nombre del padre o madre socio de AMAPAMU

Los trabajos se enviarán por correo a: Centro Cívico Anabel Segura, AMAPAMU Avda. de Bruselas, 19 – 28108 Alcobendas (Madrid). Indicando: Para el concurso de Christmas AMAPAMU



Premios

La entrega de premios se realizará en la Fiesta de Navidad de la Asociación que tendrá lugar en la Casa de la Cultura de Alcobendas, C/ Mariano Sebastián Izúel, 11-13., en la que todos los participantes, recibirán un regalo, y se entregará un primer premio por categoría (3 a 6 años, 7 a 9 años, y 10 a 12 años)

Con los dibujos ganadores se realizarán las felicitaciones de Navidad de la Asociación.

Área de Ocio y Cultura

OTROS EVENTOS

- **I JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE AMAPAMU - 19 DE JUNIO**

El pasado 19 de Junio se realizó en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas la **I Jornada de Puertas Abiertas de AMAPAMU**. Con ella se pretendía acercar la Asociación y sus actividades a los nuevos socios y a las personas interesadas en conocerlos.

El Acto consistió en una breve presentación de la Asociación, a cargo de José Prieto García, moderador de la lista de correo de amapamu@elistas.net, y DE Cristina González-Hidalgo Barcala, vicepresidenta de AMAPAMU, y en un turno de dudas y preguntas donde los miembros de la Junta Directiva presentes, intentaron ayudar a lo neófitos con su experiencia y conocimientos adquiridos.

Acudieron cerca de quince familias entre las que se repartieron regalos de nuestros colaboradores.

Próximamente se realizarán otras Jornadas de Puertas Abiertas en diferentes puntos de la Comunidad de Madrid, os mantendremos informados.

Área de Ocio y Cultura

Salud

PAPÁS, DEJADNOS DORMIR TRANQUILOS...

Una de las numerosas dudas que asalta a los futuros padres de múltiples durante la gestación es conocer la calidad de su sueño tras el nacimiento de sus hijos, sobre todo los primeros tres ó cuatro meses.



Quizás la preocupación no sea si dormirán bien o mal, sino si seguirán nuestro mismo patrón de sueño, y si nos dejarán descansar más de seis horas seguidas durante la noche. No hay que olvidar que en nuestro caso particular, familias de múltiples, estar descansado supone estar al cien por cien ofreciendo la mejor calidad en nuestra crianza.

Ante esta incertidumbre, numerosas voces se alzan aconsejando a la familia sobre el modo correcto de proceder, y todos tienen algo que decir. Os ofrecemos una revisión de las formas de tratar el sueño en los niños, esperando que os sean de utilidad.

Según Meredith F.Small, en su libro "Nuestros hijos y nosotros", cada cultura de este planeta tiene una peculiar forma de abordar el sueño, y adopta la práctica que estima "correcta" según su sabiduría popular. Así es que entre oriente y occidente hay grandes diferencias, y entre medias algunos que cogen de uno y de otro lugar, corriendo a veces, grandes riesgos.

Dice Eduard Estivill, director de la Unidad del Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona, en el prólogo de "Duérmete Niño" que "todos los padres sueñan con tener un bebé que duerma de un tirón y no dé problemas". Según el autor, con su método los padres conseguirán un bebé así de bueno.

Otros especialistas, como el pediatra William Sears en "Nighttime parenting" opina que el problema alrededor del sueño aparece cuando los despertares de cada bebé "exceden la capacidad que tienen los padres de atenderlo". Exactamente lo más probable en nuestro caso.

El llanto multiplicado por dos o tres no es un sonido muy melodioso para la noche, pero es algo con lo que tienes que convivir cuando te llegan varios de golpe. La experiencia para los padres con gemelos, trillizos o más, sobre esta cuestión es, de hecho, agotadora. Son muchas necesidades al mismo tiempo, son pocas manos para atender tanto reclamo. Es imprescindible una organización, pero ¿cómo lo hacemos por la noche?

A pesar de la insistencia de muchos, cada niño tiene un ritmo, un patrón singular. Los gemelos o trillizos no son una excepción. Lo mejor es observar para encontrar la solución a cada uno. El patrón de alimentación y de sueño va al unísono. El ciclo se repite cada x tiempo. Para algunos especialistas forzar un

ritmo puede ser dañino para la salud de los niños, de hecho entorpece la regulación de la lactancia materna, donde la noche es fundamental. Nuestro hijo puede despertar por la noche por muchas causas y todas son consideradas necesidades básicas.



Un bebé recién nacido tiene un arma fundamental para hacer saber sus necesidades básicas: el llanto. Llorar ha sido para los bebés humanos durante mucho tiempo símbolo de supervivencia, y sigue siéndolo. Con esta peculiar forma de expresión nos dicen si tienen hambre, si tienen frío o calor, si están enfermos o se sienten mal, pero también nos indican si tiene mucho sueño y si necesitan un extra de mimos y ternura.

Las posturas para la práctica del sueño más conocidas son las que se podrían llamar posturas extremistas, las intermedias las creamos nosotros en nuestra experiencia diaria, y suelen ser las más utilizadas. He aquí las posturas más conocidas.

El método estricto, conocido por el libro "Duérmete niño", inspirado en la teoría que en el año 1985 el doctor Richard Ferber ya describía para la comprensión de los mecanismos del sueño. En España, el especialista Eduard Estivill lanza una guía para el aprendizaje del sueño. El propio doctor nos resume su método en un artículo en el año 2002: "En el libro Duérmete niño recomendamos un método de tratamiento consistente en mantener sincronizadores ex-

ternos constantes o condiciones ambientales periódicas, hasta conseguir un ritmo circadiano de sueño-vigilia del mismo período del entorno (...) Basados en nuestra experiencia clínica directa y en las comunicaciones recibidas, pensamos que la aplicación del método ha conseguido la resolución del problema en muchos de los casos, pero existen limitaciones. La dificultad para la comprensión del método y la incapacidad por parte de algunos padres para poner en práctica las normas sugeridas son las dos grandes limitaciones (...). Todos los niños son distintos pero también todos los padres son distintos, y serán ellos los que deben aplicar el método. Es el pediatra el que debe tener la última decisión sobre la necesidad de aplicar nuestro método teniendo en cuenta sus ventajas contrastadas pero también sus limitaciones." En: Anales de Pediatría, 2002. Vol. 56 - No 01 p. 35 - 39.

El método considera la importancia que tiene el descanso en la unidad familiar, la importancia de la intimidad y la confianza en uno mismo. Busca conseguir un sueño solitario e ininterrumpido.

El doctor William Sears esgrime una postura más natural en todos sus libros, incluidos "Nighttime parenting". Por instinto, esta forma de atender el sueño lo hacen los animales más cercanos al hombre, los primates. Este doctor habla de los beneficios que reporta dormir junto a nuestros hijos. La cercanía de los mismos ayuda a regular muchos mecanismos de los recién nacidos, y recientes investigaciones indican que podría reducir la incidencia del síndrome de muerte súbita, ya que regulan muchas funciones fisiológicas. Así lo afirma, en su artículo, "Colecho y síndrome de muerte súbita del lactante: una relación conflictiva", el Dr. Alejandro G.Jenik, de la División de Neonatología del Dpto. de Pediatría del Hospital Italiano de Buenos Aires, entendiendo que la cohabitación o "compartir la misma habitación con nuestros hijos" reduce el riesgo de muerte súbita, aliado firmemente con la lactancia materna nocturna, coordinando los despertares de los niños con los de las madres. Además Anderson CG. en "Current knowledge about skin to skin (kangaroo) care for pre term infants" publicado en J. Perinatal 1991;11:216-26, afirma que especialmente con los niños prematuros esta cercanía nocturna reduce el llanto y acelera su recuperación, autorregulando las funciones vitales de los bebés.

Lo que parece es que ambas posturas o métodos son el reflejo de las culturas occidental y oriental. De hecho Meredith F. Small destaca que los países que por excelencia representan a ambos métodos son EE.UU y Japón. Independencia e intimidad frente a integración de la unidad familiar en una única habitación. Establecer una fórmula mágica para enseñar a todos los niños a dormir puede ser frío y demasiado "robótico", dejarlos al libre albedrío puede resultar particularmente agotador para las madres y los padres con gemelos, trillizos o más, aunque nunca se sabe. El intercambio de experiencias entre las familias con gemelos y trillizos sobre el tema puede que nos sirva para lograr ese sueño tan anhelado. Al fin y al cabo un niño se adapta a todo. Para Meredith. F. Small "aun así, qué comen los bebés, cómo se alimentan, cómo duermen y cómo son manejados, todo eso afectará su desarrollo físico y psicológico".

De una parte oriente, de otra occidente, la cara y la cruz de una misma moneda. Decidir qué estrategia tomar es una cuestión de sopesar pros y contras. Hacer una mezcla pasa por conocer los extremos, dejar llorar porque sí a un bebé no es muy buena idea, tampoco utilizar colchones blandos, o dormir con nuestros hijos si fumamos o tomamos alguna sustancia que produzca sopor. Evitar los riesgos significa combinar con conocimiento de causa

Gema Cárcamo
Área de Promoción de la Salud

Algunas mamas y papás nos comentan su experiencia con ambos métodos, o intermedios, para una comprensión más práctica de los hechos.

Maria José: En nuestro caso, nosotros sí aplicamos el libro "Duérmete niño", y sólo puedo decir cosas buenas del mismo. Mis hijos a los 4 meses dormían 12 horas, siempre se han ido a la cama contentos, y excepto alguna noche rara o una pequeña temporada han dormido, siempre, de un tirón. Eso implica niños descansados, padres descansados y familia contenta.

Pero lo que está claro es que cada pareja debe saber lo que le gusta, lo que quiere hacer... Que le encanta dormir a los niños en brazos, pues ala que los

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES NORMAL?

ES NORMAL que su bebé no duerma toda la noche de un tirón

ES NORMAL que no aguante "las famosas seis horas"

ES NORMAL que quiera estar a su lado, aún en su misma cama

ES NORMAL que le guste que le duerma en sus brazos

ES NORMAL que le guste que le canten, lo mezan y lo mimen

ES NORMAL que su bebé quiera comer de noche-lo necesita

ES NORMAL que lllore cuando le necesita o se encuentra mal

ES NORMAL que quiera comer de nuevo antes de "las tres horas" o incluso antes de dos

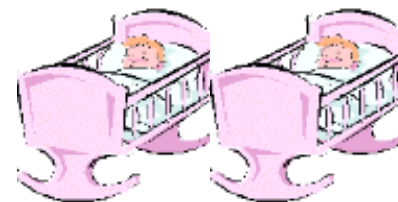
ES NORMAL que le guste dormirse con el seno de mamá en la boca, aunque ya haya comido (especialmente si no usa chupete). No tema que se empache, la leche materna no le hará daño.

NO ES NORMAL que no consiga calmarlo con nada durante mucho tiempo

NO ES NORMAL que no duerma nada o realmente poco en 24 horas (especialmente en los primeros meses)

Dra. Rosa Jove
Psicóloga

cuenta que mi madre duerme mal desde que era pequeña. Por eso cuando leí en el libro de "Duérmete niño" que los niños tienen que aprender a dormir igual que aprenden a comer, comprendí claramente que seguramente el insomnio de mi madre proviene de ahí, de que nunca aprendió a dormir correctamente. Y a mis hijos eso no les iba a pasar, si nosotros podíamos evitarlo.



El método planteado en "Duérmete niño" consiste en aplicar unos correctos hábitos de sueño desde que el bebe nace. A un bebe no se le duerme en brazos, eso no significa que no lo puedas coger y calmarlo, pero cuando ya está tranquilo hay que dejarlo en su cuna y que se duerma en ella. Para que un bebe duerma, tiene que tener unos buenos hábitos, luz de día y oscuridad de noche. Así que por el día se duerme donde sea con luz, ruido... Y por la noche (que es a partir del baño a las 8, no a las 12) se le acuesta en su cuarto (que al principio suele ser el de los padres) se apaga la luz y la toma de las 12 se hace a oscuras (con la luz de la mesilla sólo). Cuando empiezan a ser un poco más mayores (6 meses en adelante), los acuestas con un muñequito (a ser posible que haga un poco de ruido para que lo oigan) les cuentas que esa es su cama, que ahí está su muñequito y a dormir y generalmente los tiempos estrictos no hay que aplicarlos más que en contadas ocasiones, si siempre se han instaurado buenos hábitos de sueño.

Hay mucha gente que os dirá que este método no funciona, y efectivamente no funciona en algunos casos y por lo que he visto no funciona básicamente en un caso. Los padres no se creen el método, pero como ya no saben que hacer, lo prueban, pero sin confianza y sin seguridad. Por eso cuando dejan llorar a sus hijos, se les nota histéricos, inseguros, y eso es lo que perciben los niños, que en lugar de tranquilizarse y dormirse, se van poniendo cada vez más histéricos, pero porque sus padres también lo están.

Así es imposible que el método funcione. Para ello, lo único que hace falta es unos padres convencidos de que lo que hacen está bien hecho, que sus hijos necesitan dormir y tienen que aprender a hacerlo solos, que papá y mamá no van a estar toda la noche a su lado para que cada vez que se despierten les den la manita, y todavía no conozco a ningún padre, que haya utilizado CORRECTAMENTE, el método “Duérmete niño” y no haya conseguido que en menos de 1 semana su/s hijo/s duerma/n. Así que con confianza y seguridad en que lo que hacemos es lo correcto, tus hijos dormirán bien en menos de lo que crees. Si no crees en el método, no te has leído el libro, y te dejas influenciar por las opiniones detractoras del mismo, ni lo intentes. Pero lo que te garantizo, es que mis hijos son niños contentos, con un desarrollo absolutamente normal, hablan perfectamente y en gran parte creo que se lo debemos a que siempre han sido niños que han dormido bien (aunque no son dormilones).

Maria José Dilla
Madre de gemelos

Francisco José: Mi mujer y yo no tuvimos problemas de sueño con los niños hasta que aparecieron los síntomas de las alergias a la leche. Durmieron siempre como dos soles, sin rechistar, tomaban su pecho y a la cama. Cuando empezaron los problemas era un ir y venir a la habitación de los niños porque se sentían muy molestos. Nos levantábamos casi 30 veces en la noche para consolarlos. Nosotros teníamos muy poco espacio para poner las dos cunas junto a la cama, y los tuvimos que enviar a otra habitación. Era una penita. Nosotros no descansábamos y ellos sufrían mucho. Para evitar los vómitos los niños se dormían en su carrito semi-incorporados y cuando nos dieron la solución, después de siete meses, nos sugirieron aplicar el método del “Duérmete Niño” para que se durmieran en la cuna y no en el carro, y fue horroroso. Los niños lloraban mucho, vomitaban del berrinche y uno de ellos incluso se cayó de la cuna del soponcio. Fue la primera y la última vez, a pesar de la pequeñez de la habitación decidimos poner las cunas al lado de nuestra cama. El resto fue coser y cantar, nos dejamos de levantar y no se nos pasaba ninguna de sus reclamos, aliviadas en el acto. Despertar con sus manitas rozándonos era lo más maravi-

lloso. Incluso alguna noche se coló alguno de extranjis y ni nos dimos cuenta. Fíjate lo a gusto que nos sentíamos. No hemos tenido problemas para pasarlos a las camas. Cuando han estado preparados nos lo han hecho saber a su manera. Todavía nos acostamos con ellos para que inicien el sueño, y son tres minutos, en los que ellos se duermen felices y nosotros nos relajamos un rato. No me arrepiento de nuestro método, porque hemos sido muy felices así. Con el próximo repetiremos.

Francisco José
Papa de gemelos

MULTILACTA



- **LA COMUNIDAD COLABORA EN UN PROYECTO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA EN PARTOS MÚLTIPLES**

La Comunidad de Madrid, a través del Centro de Salud Ciudad San Pablo, de Coslada, perteneciente al área 2 de Atención Primaria del Instituto Madrileño de la Salud, ha puesto en marcha un proyecto de colaboración con la Asociación Madrileña de Partos Múltiples (AMAPAMU), consistente en ofrecer el apoyo físico y de recursos humanos en el Proyecto **Multilacta**.

Este proyecto comprende la creación de un grupo de apoyo y asesoramiento para la lactancia materna en familias con partos múltiples, como respuesta al descenso experimentado de su práctica en madres de gemelos, trillizos o más por la falta de conocimiento de las técnicas de amamantamiento en caso de múltiples hijos.



Los objetivos del Proyecto **Multilacta** son promover la lactancia natural y potenciar la toma de conciencia de la importancia de la misma en todos los sectores sociales implicados, así como la adquisición de la capacidad y la confianza adecuada para afrontar la lactancia materna por parte de la madre de partos múltiples.

Para ello, a finales de 2003, se realizó un taller de Reanimación Básica en lactantes que fue impartido por una pediatra del Centro con el material docente del Área. Como desarrollo del proyecto se han celebrado cada dos meses sesiones informativas y de dinámica de grupo en la sala multiusos del Centro de Salud.

18-AGO-2004 - SERVIMEDIA

Este comunicado de prensa ha salido publicado en el número 13 de “SALUD MADRID” el boletín que distribuye la Red Sanitaria Única de utilización Pública.

La Junta directiva de AMAPAMU y todos sus socios felicitan a Gema Cárcamo por el trabajo realizado y la animan a seguir luchando por conseguir los objetivos de Multilacta.

- **MULTILACTA EN EL I CONGRESO FEDALMA DE ASOCIACIÓN Y GRUPOS PRO-LACTANCIA**

Invitada por la presidenta de **Fedalma**, Carmen Martínez, **Multilacta** asistió el pasado día 26 de Junio, en Valencia, al Congreso celebrado por la **Federación de Grupos de apoyo a la lactancia materna**, para aportar su trabajo como grupo de lactancia y compartir al mismo tiempo experiencias en la delicada tarea del asesoramiento a madres con hijos nacidos de parto múltiple. Así Multilacta se estrenaba ante los profesionales de la salud materno infantil.

El Grupo de lactancia **SINA**, anfitrión del evento, nos sorprendió con una enorme cantidad de buena información y conferencias interesantes que nos dejaron muy buen sabor de boca a todos.

Multilacta dirigió uno de los talleres que se realizaron bajo el título “**Lactancia materna en múltiples**”, que tuvo muy buena aceptación y aforo. En resumen, la ponencia coincidió en la necesidad de crear herramientas prácticas y útiles para llegar a este colectivo, uno

de los que sufren más riesgos por no amamantar óptimamente. Muchos sectores influyen de manera negativa y la mujer pierde la confianza en su capacidad de amamantar, y nos hace falta un buen proyecto para recuperar dicha seguridad. En definitiva un plan que no haga sentir a la madre anulada como mujer cuando hay un deseo por dar el pecho, y la necesidad de dar toda la información sobre lactancia, desde el punto de vista positivo y negativo en todas sus alternativas: natural y artificial.

El resto de los talleres estuvieron a cargo de profesionales como Carlos González, quien dirigió un fantástico taller sobre **“El papel de los padres en la crianza”**; **“La Fertilidad y la Sexualidad durante la lactancia”**, dirigido por Françoise Soler; **“Posicionamiento del bebé al pecho”**, por la Dra Maria Teresa Hernández Aguilar, y el **“Funcionamiento de un grupo de autoayuda”**, en manos de Rosa Jové.

También se realizaron conferencias sobre **“las Iniciativas Internacionales de apoyo a la lactancia materna”** sobre **“El porqué y el funcionamiento de los grupos de lactancia”**, **“La Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños y cómo hacerlas realidad”**, e incluso hubo un hueco para el arte, de la mano de una grata exposición sobre los recursos artísticos para la lactancia materna. El cierre se realizó con una mesa redonda donde se debatió la situación del parto en España.

El próximo año, el Congreso se realizará en Lleida, y Multilacta intentará acudir de nuevo para compartir buena información con otras entidades y profesionales, para ofrecer a las madres y a los niños, y en definitiva a la familia, el mejor asesoramiento.



• CALENDARIO

Para vuestra información, os comunicamos la planificación de reuniones de lactancia para el año 2004:

- 29 de Septiembre, 10.30-12.30
- 24 de Noviembre, 10.30-12.30

Todas las reuniones se celebrarán en el **Centro de Salud Ciudad San Pablo**, situado en la **Avenida de Madrid**, n. 11 de Coslada.

Para más información llamar al 618 883 965, escribir a:

multilacta@amapamu.org o visitar la web www.amapamu.org

• SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Multilacta no quería dejar pasar la oportunidad que le brindaba este evento sin realizar una mención especial sobre la lactancia materna en caso de gemelos, trillizos o más, motivo de su existencia.

El lema propuesto para esta ocasión: **“Lactancia materna exclusiva: satisfacción, seguridad y sonrisas...”**, nos lleva a reflexionar sobre la duración real de la lactancia en nuestros casos y nos obliga buscar las respuestas con las que crear mejores estrategias que promuevan la prolongación de la lactancia como mínimo hasta los seis meses y prolongarla en el tiempo sin que sea cuestionada por la sociedad, como si sólo se necesitara en los países subdesarrollados y no hiciera falta en los países ricos.

Entendemos la lactancia materna exclusiva como la lactancia que se sostiene **sólo con leche humana hasta los seis meses de vida**, y a partir de esta edad, con la introducción paulatina de alimentos que aporten un extra de hierro y otras sustancias que los niños necesitan en mayores proporciones. La introducción de los alimentos complementarios no quiere decir que éstos sustituyan a la toma al pecho, porque se le estaría restando calidad a su alimentación, y la leche materna sigue siendo el alimento que proporciona todos los nutrientes con total seguridad. Con cada nuevo alimento se debe vigilar la aparición de signos de alergias. La leche materna sigue siendo pues el elemento fundamental. Es más desde los grupos de lactancia materna, como Multilacta, sugerimos que se dé el pecho antes de los alimentos sólidos hasta que se cumpla el año, y

a partir de entonces ofrecerlo después del alimento sólido como postre.

Por desgracia y fruto de la ignorancia, todavía nos encontramos con familiares, amigos, médicos y pediatras que se dedican a vilipendiar a la madre que da el pecho a su hijo de más de seis meses y, que se refieren a esa lactancia como un vicio de los niños, sin dejar de calificar la leche de éstas madres como una leche sin calidad, sin alimento y pura agua. Los mismos profesionales de la salud actualizados con las nuevas investigaciones critican la actitud de sus compañeros e intentan ofrecer su mejor atención a la madre y a los niños.

Las inmensas ventajas que ofrece la leche humana para nuestros hijos hacen de ella, la opción más recomendable y el mejor seguro de vida. Nuestro deber es promocionar la lactancia materna en toda su amplitud, sobre todo en los colectivos donde la prematuridad y el bajo peso son tan habituales, como en el colectivo de partos múltiples, uno de los más necesitados de leche humana, y uno de los que mayor riesgo corre de no amamantar óptimamente por factores sociales muy variados. **“Desperdiciar la oportunidad de ofrecer el mejor oro del mundo, es desperdiciar la mejor vacuna del mundo”**.

Por ello, desde MULTILACTA:

- Solicitamos a toda la sociedad que respete a la madre que decide dar el pecho a sus hijos después del periodo de exclusividad (seis meses) hasta los dos años o más y no la haga sentir mal por su decisión.
- Pedimos igualmente respeto para la madre que, con libertad, sin presión y con buena información, decide no dar el pecho, porque entendemos que lo hace asumiendo los riesgos que ello conlleva.

La WABA, Alianza Mundial pro lactancia materna patrocina este evento incluyendo lo que ellos llaman **“La regla de oro para lograr la Lactancia materna exclusiva”**

¡Con ayuda y apoyo!

“Con conocimiento adecuado, un ambiente de apoyo y confianza las madres pueden amamantar exitosamente”

- Las autoridades deben asegurar que las políticas cumplan con la Estrategia Mundial y que apoyen la lactancia materna exclusiva;
- Los sistemas de salud deben implementar la Iniciativa Hospitales Amigos de la Niñez y asegurar que las madres reciban Consejería sobre lactancia, antes, durante y después del parto;
- La comunidad, patronal y familia necesitan comprender la lactancia materna exclusiva y saber cómo apoyar a las madres para que puedan practicarla exitosamente;
- Otras madres pueden ofrecer apoyo madre a madre. Juntas, las madres pueden cambiarlas actitudes de las comunidades.

Durante la primera semana de Agosto en el resto del mundo, y la primera semana de Septiembre en España, se han sucedido los actos que conmemoran La Semana Mundial de la Lactancia Materna. Nuestro deseo hubiera sido poder reunir a las madres que dan el pecho a gemelos o más en un acto único, quizás en una sentada al pecho con nuestros hijos. Lamentablemente creo que somos aun muy jóvenes (como grupo pro lactancia), y con pocos recursos aun para poder dirigir un evento de estas características. Esto nos es motivo para que a pesar de todo, nos sumemos a la fiesta de la vida apoyando, con mucho gusto, los actos que el resto de organizaciones de apoyo a la lactancia materna realizan estos días.

Gema Cárcamo
Multilacta. Tel. 636 096 351
www.multilacta.es
<http://perso.wanadoo.es/gema.carcamo>

Tiempo Libre

NUESTRO PARQUE DE OTOÑO: EL PARQUE DE EL RETIRO

Un poco de Historia

La historia del parque de El Retiro es larga y extensa, tanto que sus inicios se remontan hasta Felipe II, que cuando se retiraba al Monasterio de los Jerónimos lo utilizaba como lugar de retiro, meditación, recreo y esparcimiento.



Pero su verdadera historia no comienza hasta 1630 cuando los terrenos se incluyeron dentro de la cerca de la ciudad de Madrid y se inició la construcción del palacio del Buen Retiro. Levantado en tiempos de vacas flacas, le faltaba la ostentación de la que se hacía gala en la Vieja Europa y por eso se iniciaron grandes reformas para remodelarlo.

Una vez terminado el palacio, allá en 1640, se comenzó con la construcción de los jardines, que en aquella época ocupaban una superficie equiparable a la mitad de la ciudad de Madrid y carecían de estilo, ya que eran la suma de diferentes parcelas añadidas en función de la compra de terrenos.

El Jardín y el palacio del Buen Retiro, vivieron épocas de gran esplendor compaginadas con épocas oscuras, como la ocupación del parque y del palacio por las tropas napoleónicas que lo usaron como cuartel general.

Finalmente durante el reinado de Isabel II el jardín pasó a manos del pueblo de Madrid y tras la revolución de 1868, todo el parque pasó a ser propiedad del Municipio de Madrid, cambiándole incluso de nombre.

Y desde entonces hasta hoy que sigue sufriendo los avatares de la historia cambiando su estructura y sus servicios, pero manteniendo su función de pulmón de Madrid y de lugar de encuentro y recreo de los habitantes de la ciudad.

Situación

Situado en pleno centro de Madrid, todos los accesos son fáciles, a excepción del coche ya que es complicado el aparcar y además la zona es distrito de estacionamiento limitado.

Como siempre, el metro es lo más aconsejable, siendo Retiro, Ibiza y Príncipe de Vergara las paradas más cercanas, y por el lado opuesto se encuentran la estación de Atocha y Atocha RENFE.

Ventajas

El Parque de El Retiro es un lugar lleno de encanto y cualquier época es buena para pasear por él, y si lo hemos escogido para otoño, es porque en esta estación es cuando despliega su mayor belleza por la gama de colores desde el ocre hasta el rojo más intenso que puede mostrarse ante nuestros ojos.

Es un recinto donde se reúnen multitud de habitantes de Madrid, siendo casi infinitas las posibilidades de ocio que se ofertan, títeres callejeros, obras de teatro improvisadas, lectura de manos, conciertos al aire libre,..., además de las actividades oficiales promovidas por El Ayuntamiento de Madrid, como Titirilandia, exposiciones,...

Desventajas

Quizá ese ir y venir del Retiro es lo que puede ser más molesto a la hora de pasear con niños, unido a la falta de aparcamiento. Pero siempre existen zonas para recorrer en silencio disfrutando de los niños.



Más información

- Madrid. Su Historia, Sus gentes, Sus pueblos. 1998- varios Autores Editorial Espasa Calpe
- El Parque del Retiro: lugar de encuentros / Francisco Maure. 1ª ed., Madrid, Letra Clara, 2002
- El Retiro: parque de Madrid / María del Carmen Simón Palmer. Madrid : La Librería, 1991
- En www.monumentalia.net

Próximo Capítulo: Nuestro Parque de Invierno: El Parque de La Arganzuela

Ocio, Educación y Cultura

Si quieres contarnos tu parque favorito, escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre "Nuestros Parques" o mándanos un e-mail a ocioycultura@amapamu.org, estaremos encantados de conocer todos los parques de la Comunidad de Madrid.

¡A POR ELLOS!

Últimamente se le está dando mucha publicidad a un término un tanto ambiguo del que todos hemos oído hablar pero sólo algunos saben lo que significa, es el hombre METROSEXUAL.



El hombre metrosexual no tiene nada que ver con el sexo, sino que es un nuevo concepto de hombre preocupado por su estética. Es una palabra que viene de metrópoli, “metro”, y de “sexual” que se supone que es el lado femenino de los hombres.

Llegados a este punto, contemplamos a los padres de múltiples y vemos que no sabemos si tendrán mucho de “metro”, pero sí de sacar su lado supuestamente femenino. Creo que un papá de múltiples se gana sus medallitas dando papillas, limpiando cacas y montando una producción en cadena a la hora de los baños.

Para nuestros sufridos compañeros ha llegado la hora de cuidarse, de tener también su momentito de relax y de ir a la esteticista a quitarse esos pequeños complejos. Como muchas veces no tenéis tiempo para acudir a cualquier sitio seguid estos consejos que os ayudaran a ser un poco más metrosexuales.

La piel masculina tiene una estructura diferente a la femenina, suele tener tendencia a la grasa por lo que le salen más granos y puntos negros, así que dejad de tomar prestada la crema de vuestras mujeres y compraras una especial para hombres.

Si esto os parece demasiado, en el mercado hay una gran oferta de lociones para después del afeitado, también podéis aplicar un tónico suave con aloe vera o con aceite de rosa mosqueta que aliviará el efecto de sequedad de la piel.

Para el cuerpo utilizar una loción poco grasa, un body milk ligero pero con vitamina E, que hidratará vuestra piel, e incluso si os atrevéis, podéis em-

plear la de vuestros peques y se os quedará la piel como la de un bebé.

Y en cuanto a los desodorantes, la oferta es tan amplia como perfumes masculinos hay, así que emplead un poco de tiempo para descubrir vuestro olor favorito.

Y si esto os gusta, ya podéis dar el siguiente paso y acudir a la cabina de estética para que os hagan una exfoliación, os depilen el pecho u os den un buen masaje. Las profesionales no se asustarán por veros llegar.

Atreveros, a las mujeres también nos gusta que os cuidéis y que presentéis un aspecto tipo David Beckham o Jesús Vázquez, o quizá no tanto.

Cristina González-Hidalgo
D. Calidad Laboratorios Valquer
Mamá de mellizos

Múltiples

¡¡HOLA CHICAS Y CHICOS!!

Felicitemos a Sofía Ferré Beorlegui, a Silvia González San Juan y a Juan Luis González San Juan por haber acertado las parejas de la revista no. 10. Los tres recibirán un bonito regalo.

¿Qué tal las vacaciones? Después de los chapuzones en la piscina, los revolcones en las olas de la playa y los paseos por la montaña, regresa el nuevo curso escolar. Para que no se haga tan cuesta arriba, volvemos otra vez, con esta sección dedicada a vosotros los más pequeños de la casa. En ella encontrareis juegos, concursos, premios y mucha diversión. Queremos que esta página os guste y esperamos vuestras sugerencias e ideas.

La Sección está dividida en dos grupos de edad, de 3-5 y de 6-10 años, para que todos podáis participar por igual. Los más pequeños (3-5 años) que aún no sabéis escribir, convenced a vuestros papás, abuelos, hermanos, tíos, etc. para que lo hagan en vuestro lugar.

CONCURSO A FORMAR PAREJAS – DE 3 A 5 AÑOS

En la primera tabla tenemos 6 personajes de dibujos animados.

1 	2
3 	4
5 	6

©Dreamworks
 ©Walt Disney

En la segunda tabla tenemos otros 6 personajes que han formado pareja en el cine con los de la primera tabla. Así que a formar parejas.

Unid cada personaje numerado con la letra de su pareja. Si no conocéis el nombre de todos ellos, no importa, escribimos con los que sepáis y participad de todas formas.

A 	B
C 	D
E 	F

©Dreamworks
 ©Walt Disney

CONCURSO SOPA DE LETRAS – DE 6 A 10 AÑOS

Volvemos con una sopa de letras. Dentro del cuadrado hay 7 planetas del sistema solar que tenéis que buscar de arriba abajo, de abajo a arriba, de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y en diagonal.

La pregunta a la que debéis contestar es la siguiente: ¿qué **dos** planetas **no se encuentran** en la sopa de letras?

Entre todos los acertantes se sortearán varios premios adecuados a cada edad.

Para participar tenéis de plazo hasta el 30 de noviembre. Los premios se entregarán en la Fiesta de Navidad del 11 de diciembre de 2004.

Cuando tengáis las respuestas correctas nos escribís un correo electrónico o una carta indicando a que concurso pertenece con los siguientes datos: relación de parejas correctas o ¿qué dos planetas no se encuentran en la sopa de letras?, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, no. de socio y relación de parentesco: gemelo/a, mellizo/a, trillizo/a, hermano/a de gemelos, etc. a las direcciones que aparecen debajo.

M	A	H	O	N	A	R	U	J	K
M	E	F	I	E	R	I	S	P	L
T	O	R	Q	P	S	X	A	P	U
P	O	I	C	T	G	J	T	E	A
R	T	W	E	U	S	U	U	R	L
V	I	E	B	N	R	P	R	O	R
E	K	M	N	O	T	I	N	V	B
N	B	Z	P	L	U	T	O	N	V
U	M	F	D	T	O	E	I	L	E
S	Q	R	E	T	O	R	G	O	P

Revistamultiples@amapamu.org

CONCURSO MÚLTIPLES

AMAPAMU

Centro Cívico Anabel Segura

Avda. de Bruselas, 19,

28108 Alcobendas (Madrid)

Lourdes San Juan
José Luis González
Padres de Mellizos

Recetas de Otoño

En las recetas de este número utilizamos **dos aparatos**, para mi, **imprescindibles**, para poder dar a nuestros hijos una comida variada y sana, pero sin pasarnos toda la mañana/tarde metidos en la cocina. Estos aparatos son **el microondas**, generalmente utilizado sólo para calentar y al que hay que saber sacarle provecho y **la olla expres super rápida**, que permite hacer unas lentejas en 7 minutos, una fabada en 12, una carne guisada (ragut) en 25 y así sucesivamente.



Es importante que recordéis que para que vuestros hijos coman sólidos tenéis que empezarles a darles comida en trocitos a partir de los 9-10 meses. También trozos de pan grandes, manzana (nunca plátano, porque es blando y se pega al paladar), que van chupando. Y a partir de los 12 meses (da igual que tengan dientes o no) los niños pueden comer prácticamente de todo y masticar perfectamente. No retraséis el momento de introducir el sólido, aunque sea más incómodo para vosotros y os parezca que comen menos, de lo contrario os podéis encontrar con un niño de 3 años que sólo se alimenta a base de purés, porque no quiere masticar.

SALSA DE TOMATE EN EL MICROONDAS

Ingredientes:

- 1 bote de tomate triturado grande (800 gr.)
- 1 cebolla pequeña (o media grande) cortada en cuadritos bastos,
- 1 diente de ajo troceado
- orégano, 1 hoja de laurel, sal, azúcar y aceite,
- 1 bol apto para el micro



Modo de hacerlo: Poner en el bol, con un buen chorretón de aceite, la cebolla y el ajo. Introducir 5 minutos a máxima potencia en el micro. Sacar, dar una vuelta y volver a poner otros 3-5 minutos (depende de cada horno). Cuando haya cogido algo de color, sacar y añadir el tomate, la sal, el azúcar (para quitar la acidez), el orégano y el laurel. Meterlo 12 minutos y a la mitad darle la vuelta. Sacar, quitar la hoja de laurel y meter en el mismo bol la batidora (si la queréis más casera pasadla por el pasapurés). Utilizar o congelar en botes pequeños.

Trucos: Es una forma rápida, limpia y sana de comer salsa de tomate natural y no de bote. Las hierbas son opcionales

pero siempre aportan nuevos sabores. Si os gusta más espesa o más líquida poner más o menos cebolla.

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 1 kg. de calabaza,
- 1 puerro,
- 1 brik de nata pequeño,
- Aceite de girasol (tiene menos sabor que el de oliva), una cucharada de margarina,
- 1 litro de caldo de pollo (agua y cubito)



Modo de hacerlo: Limpiar y trocear el puerro. Pocharlo en la olla express super rápida hasta que esté transparente pero sin que coja color. Añadir la calabaza troceada, darle una vuelta y añadir el caldo. Tapar y dejar 5 minutos con los 2 anillos. Apagar y no abrir hasta que salga todo el vapor (salvo que tengas prisa). Triturar con la batidora y colar por el chino. Añadir la nata cuando se vaya a consumir.

Trucos: está igual de buena fría que caliente. Se puede hacer con zanahoria. Si es para niños más pequeños (12-18 meses), se puede añadir patata para que tenga algo de hidratos de carbono. Se puede acompañar con tostones (trocitos de pan frito) o con queso parmesano rallado, y los padres podéis añadirle un poco de pimienta negra recién molida.

POLLO AL AJILLO

Ingredientes:

- 1 pollo troceado pequeño
- 1 cabeza de ajos
- 1 limón grande en zumo
- Aceite, sal



Modo de hacerlo: Dorar 4 o 5 ajos en una olla alta. Sacarlos. Freír parte del pollo. Cuando los trozos estén dorados retirarlos y poner otra tanda de pollo y ajo. Quitar los ajos antes de que se quemen. Repetir estos pasos hasta acabar con todo el pollo. Volver a poner todos los trozos en la olla, echar el zumo de limón y dejar tapado unos 15 minutos para que se termine de hacer.

Trucos: Que os corten el pollo pequeñito, en trozos que los niños puedan coger con los dedos. Y permitidles que se lo coman así, les encantará. Con los más pequeños estad atentos a los huesos. Dejadles que prueben el ajito, aunque a vosotros no os guste, no transmitáis vuestros gustos. Ah y ponedles un babe-ro gigante porque se ponen perdidos, pero ese es el encanto de esta comida tan tradicional.

FLAN DE MANZANA EN EL MICROONDAS

Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- 3 manzanas reineta
- 1/4 l leche
- 40 g. de harina (1 cucharada grande llena)
- 50 g. de mantequilla
- 150 g. de azúcar
- Medio sobre de levadura en polvo (aprox. 10 g.)
- Para el caramelo: 100 g. de azúcar y un poco de agua
- 1 molde apto para el micro: una rosca o uno de tarta plano



Modo de hacerlo: Poner el azúcar y el agua en el micro hasta que se haga el caramelo (10 minutos). Añadir las manzanas cortadas en láminas finas y extenderlas por todo el molde. Mezclar el resto de los ingredientes, y verter sobre las manzanas. Introducir en el horno microondas unos 12 minutos. Sacar y

pinchar con una aguja, si sale limpia ya está hecho, si sale casi limpia, con el calor que le queda seguramente se termine de hacer, y si sale muy sucia, volver a meter unos minutos más. Dejar templar y desmoldar.

Trucos: Se puede tomar frío o templado con un chorrito de nata líquida fría.

María José Dilla
Madre de Gemelos

Club de Descuentos

• PEUGEOT



PEUGEOT amplía el plazo del acuerdo alcanzado con **AMAPAMU** en el cual los socios de la Asociación se benefician de condiciones excepcionales, **hasta el 31 de diciembre de 2004** en la compra de 307 SW, 807, Partner Rancho, y Expert Combi.

Los descuentos totales (sobre precio sin impuestos, ni transporte) son los siguientes:

- **307 SW:** 17%
- **807:** 15%
- **Partner Rancho:** 24%
- **Expert Combi:** 23%

Estos descuentos son incompatibles con cualquier otra promoción o descuento.

Los vehículos deberán de ser matriculados en nombre de los socios de AMAPAMU.

Los socios interesados se dirigirán al concesionario Peugeot de Alcobendas, **Movilmarca**, que, por proximidad a la Asociación, centralizará las operaciones de AMAPAMU. Se identificarán como socio, presentando el carné de socio y una carta sellada de AMAPAMU justificando del pago de la cuota anual 2004.

Movilmarca

Personas de contacto: D. Víctor López y D. Carlos Caseiro
Ctra. de Fuencarral N°60
28108 Alcobendas
Tel.: 91 657 48 80 /81

• DESPACHO DE ABOGADOS

El despacho de abogados **Martínez-Almeida** abrió sus puertas en 1998 y son profesionales en ejercicio con más de diez años de experiencia.

Su especialidad son los litigios ante los Tribunales; tienen especialistas en Derecho civil, penal, administrativo y fiscal.

Se caracterizan por ofrecer una atención personalizada a sus clientes quienes, al hacer un encargo profesional, firman una hoja de encargo en la que se detallan las posibilidades del procedimiento y los honorarios de los profesionales intervinientes.

Ofrecen un **20% de descuento a los socios sobre las tarifas oficiales** de honorarios del Colegio de Abogados de Madrid y **la primera consulta gratuita.**

C/ Fernández de la Hoz 31, 1º C

28010 MADRID

Tel. 91 447 05 03

www.martinez-almeida.com

Tablón de Anuncios

SE VENDE

- **Vendo** Monovolumen CHRYSLER VOYAGER 2.5 CRD LX - 06/2003, 10.000 km. Precio: € 26.000,- (Garantía Chrysler hasta junio 2005). Para más información sobre las características del coche, preguntar por Javier Alario - Tel. 600 773 902
Características: **Motor** : 2.5 Common Rail Diesel 4 Cilindros/ Transmisión manual de 5 velocidades/ Tracción Delantera/140 CV/ Consumo Combinado 7.7 Litros/ Matriculado como Turismo
Color : Gris Grafito Metalizado/ Tapicería Textil Linden
De Serie: Airbag Frontales y Laterales/ Climatizador Automático Doble Zona/ Ordenador de abordo/ Control de velocidad de cruce y volante regulable/ Puertas traseras deslizantes con accionamiento eléctrico/ Asientos 7 plazas, del conductor regulable electrónicamente/ Barras de Techo/ Faros Halógenos cuádruples con sistema de nivelación/ Faros con función de apagado retardado/ Frenos de disco y sistema ABS/ Lavaluneta Trasera/ Lim-

pia para-brisas con frecuencia variable y función intermitente/ Retrovisores exteriores Eléctricos y Térmicos, Plegables electrónicamente. / Lunetas ahumadas con filtro Solar/ Faros antiniebla delanteros/ Radio Casete con 10 altavoces, lector de CD con mandos integrados en Volante/ Volante de cuero/ Llantas de Aluminio, Neumáticos 215/65H R 16 BSW.

- **Vendo** 3 cunas en perfecto estado (madera natural), 2 maxi-cosi, 2 sillas inglesina, chasis doble de Inglesina con adaptadores para maxicosi (1 doble y 2 sencillos). Regalo burbujas lluvia y sombrillas. Todo 400 € Interesados preguntar por Ana de la Fuente. Tel. 667 028 079
- **Vendo** silla doble de la marca Graco en perfecto estado (casi sin usar) por 120€. Ultimo modelo color azul. Protectores de lluvia incluidos. Interesados preguntar por Ana de la Fuente. Tel. 667 028 079



- **Vendo** carro gemelar con sillas y porta bebes (11 meses de uso) en muy buen estado; 2 sillas automóvil (grupo de 0 a 3) semi nuevas en perfecto estado todo de Bebé Confort. También vendo cuna de viaje nueva y cuna normal de la marca Micuna en buen estado. Todo por 1.000 € (Negociables). Interesados preguntar por Susana López Tel. 619 511 411 – 616 .266 029
- **Vendo** tronas plegables Modelo complet de Prenatal. Todavía están en buen uso. Respaldo reclinable, asiento con 7 niveles de altura, con 4 ruedas mesa extraíble. Una 18€,

las dos 30€. Interesados preguntar por Lourdes San Juan, tel. 91 381 07 35.

SE REGALA

- **Regalo** silla gemelar de Prenatal con capotas y plásticos de lluvia. Completo. Zona de Vallecas. Interesados preguntar por Mara, tel. 627 964 165



MÚLTIPLES

revistamultiples@amapamu.org
Es una publicación trimestral de

AMAPAMU

Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19
28108 Alcobendas (Madrid)
www.amapamu.org

D.L. M.16991-2002

I.S.S.N. 1579-7163

Impresión : Gráficas de Blas
Tel: 91 4723801

Tirada: 400 ejemplares

EDITA

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.

Staff de la Asociación

Presidencia:

Gema Cárcamo 618 883 965
informacion@amapamu.org

Vicepresidencia: Cristina González-Hidalgo ocioycultura@amapamu.org

Secretaría: Susana Stokman
686 323 410

Tesorería: M. Jesús Ruiz

Relaciones Admón. Pública: José Alias

Relaciones Empresas: Belén Beorlegui

relacionesconempresas@amapamu.org
Promoción de la Salud: Gema Cárcamo
636.096.351

multilacta@amapamu.org

Comité editorial: Elsa Aguiar, M^a José Dilla, Carmen Peleato, Lourdes San Juan

revistamultiples@amapamu.org

Prensa y web: Carmen Peleato

prensa@amapamu.org

Ocio, Educación y Cultura: Cristina González-Hidalgo

ocioycultura@amapamu.org

Pedidos de leche: Sara Garcés

607 240 407

pedidosleche@amapamu.org

Lista de email: José Prieto García
amapamu@elistas.net

Próximamente

El número de invierno (12) de nuestra revista "MÚLTIPLES" verá la luz a mediados de diciembre de 2004 con temas como la fiebre (por problemas de espacio no pudo ser incluido en esta revista), el Parque de la Arganzuela, nuevas recetas y nuevos concursos. Esperamos vuestras cartas, artículos, dibujos, anuncios... y todas las ideas que se os ocurran para que nuestra revista vaya mejorando día a día.