

# Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Septiembre 2003 – Nº 7

## Sumario

- **Asociación**
  - II Jornadas de Partos Múltiples
  - Concursos
- **Embarazo y parto**
  - Lactancia materna
- **Otros temas que nos interesan**
  - Libros y juguetes recomendados
  - Primer día de cole
  - Las estrías
- **Tablón de anuncios**

## Editorial

### ¿DÓNDE ESTA EL TIEMPO?

Esta pregunta se repite a menudo, a diario, en los hogares de aquellas familias que han tenido la dicha de recibir un parto múltiple. Y el tiempo está, existe, pero se suele esfumar, suele escaparse de las manos; y llega la noche, y la pareja se sienta, si es que le quedan ganas, y agota los últimos momentos del día.

¿Dónde queda espacio para la pareja? El espacio se ha llenado. Los metros cuadrados ya no están vacíos, se llenan de gritos, niños, pañales, lloros, risas...

Sin tiempo ni espacio ¿qué le queda a esta pareja? Los restos del tiempo y el espacio, pequeños, pero útiles, capaces de albergar los cimientos, las raíces profundas, lo mejor de cada uno, que permita crecer a los dos como individuos, como pareja y como pilar de la familia que hace un rato llenaba los rincones de la casa.

Aunque sea tarde y la noche sea fría, en su discoteca particular espera aquel disco, aquella canción que tanto le gusta, que tanto les gusta, aquella canción que despertó sensaciones, que activó su corazón.

Así que, dejemos que el tiempo y el espacio se llenen de música que reduzca la distancia.

## Asociación

Tras el descanso veraniego la Asociación está desarrollando desde finales de septiembre las **II JORNADAS DE PARTOS MÚLTIPLES**, con actos muy diferentes entre si y localizados en diferentes puntos de Madrid.

### *San Cosme y San Damián*

*Son patronos de los médicos y los cirujanos. En oriente los llaman "los no cobradores", porque ejercían la medicina sin cobrar nada a los pacientes pobres. Lo único que les pedían era que les permitieran hablarles por unos minutos acerca de Jesucristo y de su evangelio.*

*Lisias, el gobernador de Cilicia, se disgustó mucho porque estos dos hermanos propagaban efectivamente el cristianismo. Trató inútilmente de que dejaran de predicar, y como no lo consiguió, mandó echarlos al mar. Pero una ola gigantesca los sacó sanos y salvos a la orilla. Entonces los mandó quemar vivos, pero las llamas no los tocaron, y en cambio quemaron a los verdugos paganos que los querían atormentar. Entonces el mandatario pagano mandó que les cortaran la cabeza.*

*Junto a la tumba de los dos hermanos gemelos, empezaron a obrarse milagrosas curaciones. El emperador Justiniano de Constantinopla, padeciendo de una grave enfermedad, se encomendó a estos dos santos mártires y fue curado inexplicablemente.*

### **Domingo 28 de septiembre en Alcobendas:**

En una fiesta informal a la que acudieron unas 15 familias se dieron varios premios que os detallamos a continuación, y además se degustaron 4 tartas para celebrar el **4º ANIVERSARIO DE AMAPAMU** ya que la Asociación firmó su Acta de Constitución un 30 de septiembre de 1999.

## 1. RECONOCIMIENTO SAN COSME Y SAN DAMIÁN.

Cada 26 de septiembre se conmemora la fiesta de los santos gemelos Cosme y Damián y desde todas las asociaciones de nacimientos múltiples de habla hispana los hemos tomado también por nuestra cuenta como "patronos de los partos múltiples".

AMAPAMU ha constituido este año y por primera vez el "reconocimiento San Cosme y San Damián" para premiar de alguna manera a las persona/as cuyo trabajo en la Asociación haya destacado de forma destacable en el último año.

Este año 2003 la Junta Directiva de AMAPAMU decidió dar ese reconocimiento a D. Alberto Moreno, que se ha ocupado y por el momento se sigue ocupando de repartir los pedidos de leche.

## 2. I CONCURSO DE NARRATIVA AMAPAMU

La participación en este primer concurso ha sido estupenda. Recibimos un total de 21 relatos desde diferentes puntos de España e incluso de otros países, como lo demuestran los dos premios que se han ido a Argentina y Portugal respectivamente.

### **Primer premio**

60 Euros y lote de libros para Gilda Susana Della Bianca por su relato "París-San Pablo-Buenos Aires"

### **Segundo premio**

30 Euros y lote de libros para Ignacio Vázquez Moliní Por su relato "LAPA"

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

Marina Terzi : Directora de la colección El Barco de Vapor, de Ediciones SM

Cristina González: Madre de mellizos y responsable del depto. de Ocio y Cultura de AMAPAMU.

José Miguel De Las Heras: Padre de mellizos.

### 3. II CONCURSO DE FOTOGRAFÍA AMAPAMU:

El 27 y 28 en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas se pudo visitar la exposición del II Concurso fotográfico AMAPAMU "LOS NIÑOS Y... LOS JUEGOS" que contó con un total de 30 fotografías presentadas, y el domingo se entregaron los premios que este año han sido los siguientes:

#### Primer premio

para Cristina González por "La Torre... y si se cae?"



#### Segundo premio

para Fernando Pazos por "Zapatera a tus zapatos"



#### Tercer premio

Para Gregorio Pozo por "Columpiándose en la noguera"



Los tres recibieron como premio una mini-cámara digital KEY007 que tiene una capacidad de 64 Megas y unos obsequios para bebés, todo ello cortesía de PHILIPS a quien desde aquí agradecemos su gran colaboración con la asociación patrocinando de este concurso.

# PHILIPS

*Y para que no tengáis excusas para presentaros al del año que viene ya tenemos preparado el tema del III Concurso de fotografía: "LOS NIÑOS Y... LA FAMILIA"*

### Sábado 4 de octubre en Coslada

#### • MESA REDONDA "Cómo se organizan las familias con parto múltiple"

Esta charla-coloquio resultó muy familiar y amena, dado el reducido número de socios que asistieron a la misma; contamos con dos parejas "embarazadas" de mellizos, unos papas de trillizas de Navalcarnero, una mama de gemelos, una fami-

lia de mellizos, Elena Fernández de Mendiola, y la que suscribe con su familia. Un entorno muy familiar, como veis, en el que los papas pudimos entablar una grata conversación sobre los problemas cotidianos de organización familiar en torno a la llegada de nuestros hijos. Los cuatro niños que asistieron pidieron disfrutar de los juegos de la pequeteca y la ludoteca, sin problemas de fugas fortuitas, con un baño especial para bebés y el recinto acondicionado para los jóvenes que disfrutaban al mismo tiempo de los eventos que organiza todos los sábados y domingos la concejalía de juventud y de infancia para ellos en este edificio. Echamos de menos algunas caras habituales en las reuniones de la Asociación, aunque dado el alto índice de catarras, laringitis y otros souvenirs propios del cambio de estación y de la escolarización, quedó justificado.

Entre los temas que se tocaron:

- embarazo, parto prematuro, cuidados especiales y lactancia materna. Dado que era estábamos en plena Semana Mundial de la Lactancia Materna plantamos nuestra semillita en beneficio de la misma. Afortunadamente dos de las mamás que asistieron han podido disfrutar de ella; una de ella con trillizas muy prematuras y la otra con lactancia materna en diferido, vamos a llamarlo. Es decir con extractor de leche y biberón. Con confianza y con información de Multilacta han logrado convencer a los profesionales de que se puede y es lo mejor, sobre todo durante las primeras semanas y en caso de prematuros.

- el sueño. A todos nos preocupa el descanso. Hablamos del famoso método del Doctor Estivill y también planteamos una alternativa a dicho método que no a todos nos gusta.

- los paseos, las salidas, los carros, la adaptación a la nueva situación. Como logramos bajar a los niños a dar un paseo, los que no tenemos ascensor, los que sí lo tienen, los que tienen pero se les queda pequeño. Evolución de los diseños de los carros....

- la seguridad de los pequeños. Se habló en especial de las correas para bebés, sobre la idoneidad para evitar accidentes en la calle, los comentarios de los curiosos, las ganas que te dan de dar una respuesta resultona....Se habló un poco de los maxicosis, de las espalditas de los bebés, sobre todo para intentar no forzarla con esta postura mucho tiempo.

- las relaciones sexuales y cómo la llegada de los niños afecta a la relación de pareja

en general. El apoyo entre la pareja fundamentalmente es la base de la misma y luego la comprensión y la comunicación. - las ayudas económicas, la asistencia de los servicios sociales, la falta de tacto por parte de la administración a la hora de estudiar la verdadera situación de la familia de múltiple. Sobre todo llamó la atención cómo se muestran reacios a dar ayudas basándose en el doble sueldo, pero no pidiendo un presupuesto de la familia para estudiar los nuevos ajustes económicos.

Y como colofón de este resumen, una anécdota. Nos visitó el Alcalde de Coslada de pura sorpresa y nos invitó a una entrevista en el consistorio cosladeño, a la cual me presentaré en cuanto me sea posible.

Espero que para la próxima vez podáis asistir a una mesa redonda y compartir con todos el orgullo de ser padres de múltiples.

**Gema Cárcamo González**

### Sábado 18 y domingo 19 de 11 a 19 horas, en San Sebastián de los Reyes:

- **PRIMERA FERIA DE ASOCIACIONES DE AYUDA MUTUA Y SALUD**

La asociación aprovechó esta ocasión que nos brindaron los Ayuntamientos de Alcobendas y San Sebastián de Los Reyes para darnos a conocer.

#### **PROGRAMA:**

Inauguración - sábado 18 de octubre a las 12 horas.

Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid  
Alcalde-Presidente de San Sebastián de los Reyes  
Alcalde-Presidente de Alcobendas  
Director general del Instituto de salud pública de la Comunidad de Madrid  
Representante de las asociaciones de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes.

#### Actividades de las casetas

Durante los días 18 y 19 de octubre en horario de 11 a 19 horas se pudieron visitar las Casetas donde se informó de las actividades que desarrollan las distintas Asociaciones y se pudo participar en las

conferencias y actividades lúdicas que se programaron durante estos días.

Clausura - domingo 19 de octubre a las 18 horas

Concejala delegada de salud de San Sebastián de los Reyes

Concejala delegada de salud de Alcobendas

Jefe del servicio de Salud Pública del área V de la Concejalía de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

### Sábado 25 de octubre en Coslada:

- **TALLER DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR**

El taller resultó todo un éxito. Un grupo de 18 personas acudió al centro de salud para asistir al taller en el que una profesional explicó en detalle las diferentes maniobras a realizar dependiendo del problema concreto y de la edad del paciente. La doctora hizo hincapié en la necesidad de que el mayor número de personas aprendan las acciones básicas que pueden permitir salvar una vida mientras llega la ayuda médica. Después de la exposición teórica, todos pudieron hacer prácticas de reanimación en caso de parada cardiorrespiratoria y de Heimlich para casos de atragantamiento.

### Actividades que realizaremos próximamente:

- **LOTERÍA:** Este Año también venderemos lotería de Navidad en participaciones del número 45405. Podréis comprarlas durante los meses de octubre y noviembre en cualquiera de las próximas reuniones que ha organizado la Asociación.
- **ASAMBLEA DE SOCIOS:** En noviembre. Ya os avisaremos del día hora y lugar exactos.
- **FIESTA DE NAVIDAD:** Estamos preparando una fiesta de Navidad para el domingo 14 de diciembre por la tarde. Os avisaremos por carta de más detalles.

## Concursos

### **II CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS 2003-2004**



#### **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, el tamaño debe ajustarse a las medidas de 21 x 15 cm.

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 una Fiesta de Navidad de la asociación, en la que todos los participantes, recibirán un regalo, y se entregará un primer premio por categoría (3 a 6 años, 6 a 8 años, y 10 a 12 años)

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



### Libros y juguetes recomendados

Una de las cuestiones que os seguramente preguntáis, es la siguiente: ¿debo comprarles juguetes iguales o no? No existe una respuesta estándar; puede haber razones justificadas para regalarles lo mismo y otras, igual de buenas, para optar por juguetes distintos. Miremos algunas situaciones:

Cuando se trata de un regalo grande, como un andador, un triciclo o una bicicleta conviene comprarles a cada uno un ejemplar, preferiblemente de distinto color. Son objetos que no se pueden compartir fácilmente. Elígelos siempre de buena calidad: al ser dos (o más) niños los que los manipulan, necesitan ser resistentes y fuertes.

Cuando los niños son muy distintos entre sí (esto se da en las parejas niño/niña y en mellizos más que en gemelos), conviene elegir un juguete que vaya con su carácter. Por ejemplo a Juan le encantará una caja de herramientas, mientras que a su hermano Pablo le gustará tener un herbario. Juan es muy activo, siempre trae alguna construcción entre manos y además, es mañoso. Este regalo va perfectamente con él. Pablo es muy amante de la naturaleza, sigue todos los documentales y le encanta aprender sobre plantas y animales. O a Susana le gustará tener una cocinita, mientras María prefiere una muñeca que hable.

Regalar juguetes distintos tiene ventajas:

- Se destaca la individualidad de cada uno. Esto les ayuda en la búsqueda de la propia identidad.
- Aumenta el contacto con un mayor número de juguetes y les da mayores posibilidades para desarrollarse. Por ejemplo: en vez de comprar dos 'tiendecitas', es mejor comprar una para una de las dos, además de un carrito de muñeca para la otra.
- Les enseña a compartir
- Les hacemos saber que confiamos en que aprendan a compartir. No esquivamos los problemas que conlleva el tener juguetes distintos (celos, envidia), sino les afrontamos con esta parte de su convivencia. Lógicamente les ayudamos en cómo resolver los problemas, dándoles sugerencias, elogios, recurriendo al truco del reloj de cocina (pon un determinado tiempo en el que cada uno pueda jugar con el juguete; cuando sueña el reloj, el turno es para el otro), etc.

¿En qué situaciones es mejor comprarles lo mismo? Aparte de la situación que ya mencioné (los grandes regalos), hay otras situaciones que hace razonable el comprarles lo mismo:

- Los dos (o tres) se decantan por las mismas cosas. Esto se da principalmente en los gemelos o trillizos univitelinos. Tienen gustos muy parecidos y lo que le encanta a uno, también le encanta al otro. Aun así, se puede optar por lo siguiente: Juan y Alex, gemelos idénticos, están locos por los barcos y los trenes. Sus padres les compraron a uno un barco pirata y al otro un tren. Están muy felices y hacen lo siguiente: unas veces juegan con el barco, otras veces con el tren, como si los dos juguetes sean de los dos. Los niños ¡siempre sorprenden!

Mi consejo:

A la hora de elegir, piensa mucho en el carácter de cada uno de tus hijos. Cuánto más mayores sean, más fácil será. No temas las peleas o muestras de envidia, ya que es algo que difícilmente se puede evitar. Cuando son pequeños, entre 0 y 3 años, luchan por lo mismo, porque aún no distinguen bien entre sí mismo y el otro. Pero también pelearán si los dos tienen lo mismo, porque uno quiere justo lo que tiene el otro, aunque se trate del mismo juguete. Por lo tanto, en este caso comprarles todo igual no ayuda. Comprales sólo cosas iguales si sus gustos son iguales. Una última idea: si a tus gemelos (o trillizos) les gustan las muñecas (no importa que sean niños o niñas), cómprales muñecas gemelas o trillizas. Les encantará, porque representa su propia situación. También es una buena idea para el hermano de los gemelos (trillizos), pues le ayudará a superar los celos.

**Coks Feenstra**  
Psicóloga Infantil y experta en el tema  
de los partos múltiples



### Mis juguetes favoritos



- **Patadiver de Playskool** : **Edad** : de 3 meses a 1 año. **Tipo de juego**: Juego de ejercicio, de manipulación, sensorial sonoro y sensorial visual. **Características** : Centro de actividad que emite 10 melodías y mueve automáticamente algunos de sus complementos. Se acciona a través de pataditas o empujando las figuras colgantes con la mano. Permite opción "sólo melodías" y posee desconexión automática. Funciona con pilas. **Aspectos psicopedagógicos**: Estimula la percepción auditiva y visual del bebé así como sus primeros movimientos. Desarrolla también el aprendizaje de la relación causa-efecto. **Áreas LOCE**: Educación infantil: identidad y autonomía personal (percepciones y sensaciones, movimiento y juego). **Experiencia personal**: Mis hijos se lo han pasado en grande con él. Cuando eran muy pequeños podía poner a los dos al tiempo, luego de uno en uno. **Precio**: entre 30-60 €. Existe una versión más sencilla y más barata para la cuna.

- **Mantita jardín bloques divertidos de Fisher Price de Mattel**: **Edad**: de 6 meses a 2 años. **Tipo de juego**: Juego de ejercicio, de manipulación, sensorial visual y sensorial sonoro. **Características**: La mantita es de tela y tiene el borde acolchado; el resto del juguete de plástico. Dispone de luces, melodía, 4 bases giratorias y bloques encajables, algunos con formas de animales. Se puede plegar y dispone de asa. Funciona con pilas. **Aspectos psicopedagógicos**: Estimula el tacto, la vista y el oído y favorece la manipulación de los distintos bloques. Desarrolla también la relación causa-efecto. **Áreas LOCE**: Educación infantil: identidad y autonomía personal (percepciones y sensaciones, movimiento y juego). **Experiencia personal**: Buenísima. Mis hijos se divertían como locos sobre todo con los encajables y la música, que tiene un ritmo estupendo. Quitando la mantita y poniéndolo sobre una manta normal, (por el suelo frío) puede jugar al tiempo más de un niño, que es lo que nos importa. **Precio**: alrededor de 30 €

- **Correpasillos 3 en 1 de Chicco:**

**Edad:** de 9 meses a 3 años. **Tipo de Juego:** Juego de ejercicio, motor y de manipulación. **Características:** Correpasillos convertible en balancín y andador. Dotado de varillas de agarre, reposapiés, claxon y el asiento se abre para guardar cosas en su interior. **Aspectos psicopedagógicos:** Afianza y estimula la coordinación de los movimientos globales del cuerpo y los primeros pasos contribuyendo al desarrollo de la orientación espacial y al equilibrio. Las actividades manipulativas que incluye desarrollan también la coordinación ojo-mano. **Áreas LOCE:** Educación infantil: identidad y autonomía personal (movimiento, orientación en el espacio, sensaciones y percepciones). **Experiencia personal:** Muy buena. Es uno de los juguetes de movimiento que más han utilizado. Hoy, con 3 años cumplidos, lo alternan con el triciclo y realizan carreras de fórmula 1. Es un juguete muy duro, muy fuerte. **Precio:** entre 30 y 60 €.

- **Triciclo volquete de Coloma y Pastor:**

**Edad:** de 18 meses a 3 años. **Tipo de Juego:** Juego de ejercicio y motor. **Características:** Realizado en plástico. Dispone de claxon, volquete abatible y manillar de rotación limitada. Es manejable, atractivo, resistente y muy adecuado para iniciarse en el pedaleo. **Aspectos psicopedagógicos:** Permite el desplazamiento sobre ruedas de forma autónoma, favoreciendo con ello la orientación espacial y la mejora en la coordinación de movimientos (ojo-mano y ojo-pie). Posibilita también la imitación de situaciones del mundo adulto (transporte de objetos, conducción...) **Áreas LOCE:** Educación infantil: identidad y autonomía personal (movimiento, orientación en el espacio). Educación vial. **Experiencia personal:** Muy buena, aunque todavía no lo dominan, juegan mucho con él. La relación calidad precio es muy buena, es de los más baratos del mercado. **Precio:** entre 30 y 60 €

Información de la Guía de juegos y juguetes 2000-2001 del AIJU (Instituto Tecnológico del Juguete (<http://www.aiju.es>)(<http://www.guiadeljuguete.com>)

M<sup>a</sup> Lourdes San Juan Núñez  
Feliz mamá de Silvia y Juan Luis

## Los cuasi-juguetes

Es increíble la imaginación que tienen los niños a la hora de jugar. Igual pasan del típico juguete que les has comprado con toda tu ilusión por 60 euros, que se pegan con su hermano/a u otros niños por la cosa más tonta (el “cuasijuguete”) que uno se pueda imaginar y que no entiendes como tal elemento ha podido producirles tanto furor.

Todos los padres y madres sabemos cuales son los típicos juguetes que tienen los niños: coches, muñecas, castillos, puzzles, pelotas,... Los hay en todas las casas y con ellos se divierten cotidianamente. Las novedades les causan mucha alegría, una chispa de alegría. Después, a veces a los diez minutos, a veces a los dos días, esa chispa se apaga y el juguete se queda ahí, tirado en el baúl o en la caja de los juguetes... o roto. Un día juega con él y cinco pasa de él. Pero la chispa no llega a verse tan ardiente hasta la siguiente novedad.

Después en cada casa están los “cuasi-juguetes”. Pero unos niños se encariñan de unos y otros niños de otros, aunque lo normal es que coincidan en los gustos. Con los “cuasijuguetes”, nunca ha existido la mencionada chispa. La relación niño-cuasijuguete se ha ido forjando conforme el niño ha ido aprendiendo a utilizarlo. Y tú, como padre o madre, según sea el “cuasijuguete”, intentarás (otra cosa es si tienes éxito) que esa relación madure o no.

Algunos ejemplos y la relación niño-cuasijuguete:

### Mando a distancia (de cualquier máquina que interactúe).

Cuando cogen el de la televisión... se acabó. Si intentas ver algo en la tele con el mando en sus manos, acabarás en el psiquiatra. Las empresas que miden las audiencias se vuelven locas para intentar medir que es lo que está ocurriendo en la televisión de tu casa.

### DVD o video.

Su interior es el mejor sitio para guardar todo tipo de cosas y alimentos: cucharas, membrillo, papeles, fresas,...

### Llaves.

Ya sean del coche, la moto o la vivienda, ellos siempre intentarán meterlas en la primera cerradura que se ponga ante sus ojos. Y si no entran... pues a guardarlas en el video.

### Teléfonos (fijo y móvil).

Teléfonica lo sabe y no hace nada al respecto. Sabe que un teléfono en un niño es el cliente por excelencia. Se ponen a tocar numeritos hasta que, sin saber como, marcan un número de otra provincia o un novecientos.

### Zapatillas o zapatos de adultos.

Ellos creen que van sobre lanchas acuáticas. Recuerdan a los payasos de la tele con aquellos zapatones.

### Bolso de la madre.



Siempre atentos a lo que tiene su interior. Es como el baúl de los tesoros: tarjetas, llaves, espejo, pintalabios, coloretos o utensilios de higiene íntima que sacan del bolso en medio del parque, mercado o sitio más concurrido posible, si los niños saben hablar nunca falta la famosa pregunta: ¿para que sirve esto mami?

### Retrete.

Que tendrá este sitio para que se dirijan a él regularmente, levanten la tapa y miren dentro un ratito. A veces, lo utilizan como cubo de la basura, arrojando todo aquello que no les interesa ya.

### Papel higiénico del baño.

Muchas veces tiran de él, esparciéndolo por toda la casa. Otras lo trocean por las líneas de puntos que tienen. Vamos, lo del anuncio de Scottex pero en versión infantil.

### Pelos en el suelo.

Si algún padre se encuentra ante una posible alopecia, su hijo podrá dispensarle una buena peluca con los mismos pelos que va recogiendo por el suelo. Y si no, pues... una coleta para mama.

### Cesto de la basura.

Es un lugar donde, cuando se aburren, encuentran siempre alguna joyita para sacar y esparcir por el suelo. Como no te des cuenta rápido, te encontrarás todas las joyas esparcidas por la casa, con el consiguiente aroma que desprenden.

Uñas de los pies... sin comentarios, pero gustarles, les gustan.

Rafael Ferre  
Padre de gemelos

## Primer día del Cole

### La aventura del Colegio.

El primer día de colegio empezó este año para nosotros, los padres, bastante antes de la fecha estipulada en el calendario por la Comunidad de Madrid (15 de septiembre).

Y digo este año porque en nuestro caso, no sólo era el primer día sino también el primer año de colegio después de asistir a la Escuela Infantil. Cuando estas letras vean la luz, Silvia y Juan Luis con 3 años recién cumplidos, habrán ya empezado las clases.

Metidos en estos lances, por las brumas de abril, pasamos la incertidumbre de la elección de colegio ¿Habremos acertado? ¿Tendremos suerte y nos concederán el que queremos?. Aclaro, que nuestra economía, como la de la mayoría, no nos permitía uno privado, así que escogimos los privados concertados y los públicos que estaban en el barrio. Lo que sí teníamos claro, era que queríamos un colegio lo más cercano posible al domicilio, incluso para ir andando. Pasadas las fiestas de San Isidro, se desveló el misterio; hemos tenido suerte y nos han concedido plaza en el que queríamos, uno privado concertado y al lado de casa.

En pleno mes de julio, vino la compra de los uniformes (pantalones, faldas, polos, jerseys, babis, calcetines, zapatos – estos últimos en espera, por si les crece el pié-, etc.) y su correspondiente arreglo, la reserva de los libros de texto, que recogimos en agosto y así, entretenidos con estos menesteres y gastos nos plantamos en el mes de septiembre y la entrevista con sus profesores antes de comenzar el curso.



La reunión fue meramente informativa, que si la ropa toda marcada, y hala, a pegar etiquetas con el nombre en todas las prendas; que si nada de mochilas con ruedas, ni paraguas; que si se les recoge

aquí; que si se les deja allá, en fin, todo el funcionamiento interno del colegio.

He de decir, que además, estábamos bastante preocupados por el tema estrella del colegio, la escolarización en diferentes aulas o en la misma, que he de confesar, nos ha quitado más de una hora de sueño. Y por más que nos aconsejen, finalmente somos nosotros los padres, los que decidimos en última instancia y por tanto los que nos equivocamos también en primer lugar.



Los colegios, por “ley” –cómo ellos dicen- los separan. Claro que luego vas a buscar esa supuesta “ley” –por si te aclara algo (motivos, estadísticas, ventajas, inconvenientes, etc.)- y no existe en ningún lado; es una decisión de cada colegio, en la que casi todos coinciden: mejor separarlos. Así que nosotros decidimos – después de sopesar todos los pros y contras- ponerlos en aulas distintas, pero con la condición de realizar un seguimiento muy estrecho de los niños, para detectar el más mínimo problema. Nos preocupaba sobremanera, el coste emocional que podría tener la separación y la posible traducción de ese coste en otros aspectos de la vida cotidiana (comidas, esfínteres, sueño, etc.) Aquí, quiero hacer un inciso sobre la poca información que existe sobre el tema de la escolarización de múltiples. No encontré ningún estudio sobre estas cuestiones, que aborde desde un punto de vista profesional y con datos contrastables, en castellano. Sí he localizado algo de bibliografía específica sobre el tema en inglés.

Y por fin, llegó el día D. La verdad, es que nos sorprendió, por lo bien que fue. Yo acompañé a Juan Luis a su clase, después de despedirse de su hermana y de su padre con un beso, le dije que se quitara la mochila y la colgara en la percha que tenía su foto, le di un beso y le dije que se fuera a jugar, que después vendría a recogerle y se quedó tan pancho. Silvia, a pesar de que la acompañó su padre, lo pasó un poco peor, porque su clase parecía un

mercado medieval en día de espectáculo, entre gritos, llantos, etc. y se quedó llorando a moco tendido, pero le duró poco según su profesora. Al tercer día, ya tenían que entrar ellos solos al colegio, no nos dejaban pasar de la puerta, y en honor a la verdad, he de decir, que nuestros hijos nos han dado una lección de madurez y de responsabilidad.

Por último, unos consejos, que a nosotros nos han sido de utilidad:

- Días antes de empezar el colegio comenzar a hablarles a los niños sobre el mismo y todo lo relacionado con él de forma natural, presentándoles todas las ventajas que van a tener: nuevos profesores, nuevos amigos, cosas nuevas para aprender, etc.
- Si podéis, dejar algún día de vacaciones, para ese momento, mejor. Es importante que los primeros días de colegio – por lo menos el primer día, ambos padres acompañéis y recojáis a vuestros hijos, porque les aporta mucha seguridad y les hace sentirse importantes.
- Comprad una mochila, o bolsa de merienda, que elijan ellos, y que sea exclusivamente para ir al colegio; es un elemento externo, pero propio de ellos, que les produce seguridad.



- Si el colegio dispone de comedor, y les vais a dejar todo el año a comer, si podéis, haced la incorporación al colegio de forma gradual. La primera semana, comen en casa y así pueden echar la siesta, para descansar. La segunda semana dejarles a comer y recogerles después de la comida y echarles la siesta. La tercera semana, empiezan ya la jornada completa, hasta las 16,30 ó las 17,00, según los colegios y sin actividades extraescolares, y aunque algunos colegios ofrecen la siesta a los que se quedan a comer, la realidad, es que no sabes muy bien si la duermen o no, con lo que el grado de cansancio aumenta en forma exponencial, por la estimulación que reciben y por la falta de

mulación que reciben y por la falta de sueño.

- Mantened el resto de rutinas (desayunos, baños, cenas, horas de juego, de parque, etc.) sin apenas cambios, para que su vida no se vuelva un caos de repente.
- Despediros, siempre de ellos, con un beso, un abrazo, como tengáis costumbre, en casa (si les lleva otra persona al colegio) o en la puerta del colegio, si les lleváis vosotros y decidles que luego vais a buscarles o quién va a ir a buscarles, para que no tengan sensación de abandono.

M<sup>a</sup> Lourdes San Juan Núñez  
Feliz mamá de Silvia y Juan Luis

## Libros para los peques

### Para los más peques

La oferta para los más pequeños es cada vez mayor. Libros de tela para dormir con ellos, libros para el baño, libros-juguete... Para que los niños aprendan a disfrutar de los libros desde el principio. Si quieres leer un artículo muy interesante sobre lo que les gusta a los niños de cada edad y cómo desarrollar su gusto por la lectura, entra en <http://www.imaginaría.com.ar/02/4/morra.htm>



*Gugú, el bebé*, es un libro-muñeco que se puede usar como un cuento y como una marioneta. En el interior se cuenta las cosas que va sabiendo hacer el bebé. También hay un cerdito y una vaca. Ediciones SM.



Inevitables en nuestro caso. Las tres mellizas también fueron pequeñas. Nuestros niños se reconocerán en muchas de estas historias. Divertidas y muy sencillas. Círculo de lectores.



Si te gustan los diseños de Ágata Ruiz de la Prada, la editorial Everest ofrece toda una línea de libros de baño, troquelados y de pegatinas. ¡Para los más modernos!



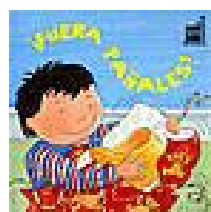
Una idea original: libros de cartón o de tela, con ilustraciones de colores vivos e historias muy sencillas, con un colgador que impide que se caigan cuando vas de paseo. Ideales para colgar en el carrito de paseo.

### Cuando ya van entendiendo

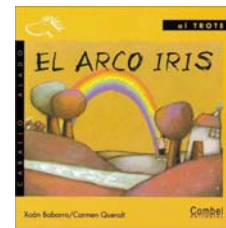
A partir del año o año y medio, los niños valoran mucho que sus papás pasen un rato con ellos todos los días leyendo cuentos. Aunque cada niño tiene sus gustos, a todos les gustará ver reflejado su día a día, los pequeños problemas a los que se enfrentan y libros que les ayuden a entender el mundo que les rodea. La oferta es enorme:



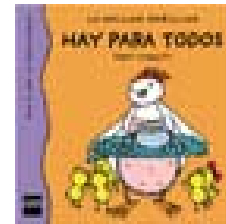
Poesía... una al día. Un libro que puede durar muchos años. Es una recopilación de poemas de autores españoles especialmente pensados para los pequeños. Editorial Alfaguara



¡Fuera pañales! será de gran ayuda para preparar al niño para ese momento. Tiene lengüetas que permitirán al niño ir descubriendo la historia. Ediciones SM



La editorial Combel ha sacado una colección especial para niños que aún no leen. Con ilustraciones sencillas y textos rimados, aprovechan para ayudar a los niños a reconocer algunas palabras.



La colección *La gallina Marillina*, de Ediciones SM es muy apropiada para nuestros múltiples: una mamá gallina y sus cinco pollitos y todos los problemas del día a día y de la convivencia. Pero también los juegos y las alegrías.

### Para los primeros lectores

Aunque todavía no sepan leer, en cuanto entienden que las palabras significan cosas se les puede empezar a leer libro con más complicación. Hay muchas series y colecciones. Estas son algunas:



Las lecturas pictográficas son muy útiles para los primeros lectores: en las historias, algunas palabras se sustituyen por un dibujo, El niño debe estar atento a la lectura y "leer" las palabras dibujadas. Hay historias muy variadas, y de muchas editoriales.



Una colección que tiene como protagonistas a dos hermanos mellizos. Situaciones de la vida cotidiana, narradas con mucho humor y desde el punto de vista de los niños. Con ilustraciones sencillas y muy detalladas, que dan para hablar mucho rato con los niños. ¡Divertidos y muy tiernos! Ediciones SM.



Los álbumes ilustrados son una apuesta segura. La ilustración es, en casi todos los casos, una obra de arte, y los contenidos, más literarios que en el resto de libros. Son más caros, pero merece la pena, porque gustarán a toda la familia. Todas las editoriales tienen una amplia oferta.



### Libros para jugar

Hay muchos libros a medio camino entre el libro y el juguete, como Mi primer abecedario, una carpeta de libritos, cada uno de ellos dedicado a una letra del abecedario. *La casita de los tres cerditos*, que viene con el cuento completo, la casita y los tres cerditos y el lobo.

Otra opción: *De compras en el mercadillo*: cuatro libros metidos en una carpeta que se convierte en un mercadillo con puestos, monedas, artículos para comprar... Ediciones SM.

**Elsa Aguiar**  
 Editora y madre de trillizos

## Las Estrías

Las estrías son lesiones que se presentan por muy diversos motivos y que originan unas antiestéticas lesiones en la piel de difícil tratamiento.

La aparición de las estrías está provocada por una piel con pocas fibras elásticas, carencia de colágeno, pocas glándulas sebáceas, o por deficiencia circulatoria en la superficie cutánea.

También puede existir un riesgo por los "engordamientos" y adelgazamientos rápidos, incluso pueden producirse por el desarrollo muscular excesivo, por embarazos o por desarreglos hormonales (pubertad, menopausia,...)

Es decir, que si te van a salir estrías, te van a salir, pero lo que se puede hacer es minimizar el número y el grosor de las mismas con el tratamiento preventivo.

### ¿Cómo son las estrías?

Creo que todos los poseedores de estrías saben como son, pero para aquellos privilegiados que puedan tener dudas, ahí va una pequeña descripción de su aspecto.

Las estrías tienen distintos aspectos según en la fase que se encuentren. Primero aparecen como delgadas líneas rojas, que se marcan en la piel de forma evidente, posteriormente son blancas y planas, y finalmente se vuelven perladas y se hunden. Es decir tienen una evolución similar a una cicatriz.

### ¿Qué hago si tengo estrías?

Pues depende del aspecto que tengan, si están en la primera fase e incluso en el inicio de la segunda y tu economía te lo permite, actualmente existen tratamientos bastante eficaces con láser, microdermoabrasión, alfa-hidroxiácidos, y alguno que otro, que en un espacio relativamente breve de tiempo, de dos a tres meses, consigue la eliminación de las estrías.

Si están en la segunda o tercera fase, si tu economía no lo permite o si eres de los afortunados que no tienen estrías, lo que puedes hacer es el tratamiento de prevención, intentar aportar a tu piel todo aquello de lo que pueda carecer, una buena crema que aporte colágeno, elastina e incluso una crema corporal con aminoácidos.

Igualmente, existen todos los remedios de la abuela, beber mucha agua o aplicaciones de aceite de oliva, de aceite de almendras dulces, de aloe vera, de Nivea de la caja azul, la de toda la vida, que por ser lociones muy grasas aportan

la elasticidad necesaria para que la piel no se resquebraje.

Eso sí, el mayor factor que puede ayudar en todos los tratamientos, es la constancia, aplícate la crema por lo menos una vez al día, mejorará su aspecto a pesar de las estrías.

Un consejo, si estás embarazada o vas a estarlo y si tienes pensado dar de mamar, ten cuidado a la hora de aplicar la crema en el pecho, evita el pezón y la areola, una piel muy sensible puede producirte heridas cuando el pequeño succione.

**Cristina González-Hidalgo**  
 Responsable Calidad de Laboratorios  
 Valquer  
 Mamá de Gemelos

Si se te ocurre cualquier tema del que quieras información escribe a [cghbarcala@hotmail.com](mailto:cghbarcala@hotmail.com) e intentaré investigar y ayudarte como pueda.



## Embarazo y Parto

### Semana Mundial de la Lactancia Materna 2003

#### Lactancia Materna en un Mundo Globalizado: Por la Paz y la Justicia

Durante los primeros días de Octubre se va a llevar a cabo la Semana Mundial de la lactancia materna 2003, que este año, con el lema "Lactancia materna en un mundo globalizado, por la paz y la justicia" celebrará a escala planetaria distintas celebraciones alrededor del amamantamiento humano natural. Charlas, coloquios, manifestaciones y tetadas públicas. España también se une a la SMLM 2003 y pone su granito de arena. Como forma de descubrir a la sociedad el impacto de la globalización en la lactancia materna, inten-



tando contraatacar el puro capitalismo social con una alternativa que recupere y promueva la misma y mejore las condiciones de vida en el mundo, evitando las indeseadas manipulaciones informativas a las que se someten a las familias en proceso reproductivo, sobre todo a las que esperan gemelos, trillizos o más.



La lactancia materna sigue siendo el mejor recurso para mejorar la calidad de vida del género humano del futuro, dejando de lado prácticas comerciales que en definitiva ponen por delante las ganancias sobre la salud de los más pequeños y sus derechos en todo el mundo.

Como forma de ahorro es única; como forma de prevención, la mejor elección.

Multilacta se suma a la SMLM 2003 como tantos grupos de apoyo a la lactancia materna, respondiendo a la llamada de la WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), gritando a los cuatro vientos el poder de la lactancia materna, sus ventajas y sus beneficios a escala global. Aunque cuesta que los profesionales asuman la capacidad de las mujeres con gemelos, trillizos o más para lactar de la misma forma que lo hace una mujer con un solo bebé, cada día más madres y padres confían en la naturaleza y eligen alimentar a sus bebés con leche de la teta de su mamá, demostrando que es posible con perseverancia, cariño e información, dejando de ser egoísta y solidarizándonos con el futuro que estamos empezando a criar.

Ese oro blanco tan preciado y único que no se deja imitar, bajo el estupor de las casas que se dedican a la comercialización de alimentos infantiles, empeñados en replicar la composición de la leche humana.

El regalo más bonito que podemos ofrecer a nuestros hijos es nuestro pecho y su contenido. Cada gota de tu leche, mamá, es un tesoro. Lo que vamos a hacer como padres es propiciar un mejor entorno para que esto se haga realidad. Lo que mejor puede hacer el médico es dar un voto de confianza a la familia y apoyar con todo su conocimiento, en vez de negar la evidencia probada por siglos de historia. Lo que tienen en sus manos los gobiernos e instituciones comerciales es la forma de hacer un mundo de paz y justicia. Que la lactancia materna no sea reprochada, temida y rechazada, como un engorro social y laboral, sirviendo con ello al enriquecimiento de pocos y al empobrecimiento de muchos.

¿¿¿¿Y qué decir de la lactancia materna en múltiples???? Falta promoción a gran escala de la lactancia materna, sobre todo en casos de gemelos o más, donde la presión comercial se agudiza, donde la privatización de la salud aboga por el enriquecimiento material antes que de la salud y receta lactancia artificial como casi el único modo de afrontar la crianza de los múltiples sin problemas de insuficiencia láctea, cuando lo que es insuficiente son las mentes profesionales que lo diagnostican y la incultura de los conocidos que lo aseguran. Se deteriora la confianza de las mujeres en ellas mismas y en sus hijos.

Mucho tiene que cambiar el mundo para devolver a la mujer su rol especial y único como madre y nodriza. Juntos conseguiremos que las mentes se vayan abriendo, y que entre a raudales la leche de teta por las boquitas de nuestros pequeños querubines sin miedo a no perder nuestra posición social, nuestro trabajo y nuestro dinero.

Multilacta por un tesoro natural.

**Gema Cárcamo González.  
Multilacta, Grupo de Apoyo a lactancia materna en múltiples de AMAPAMU.**



## Varios

### Club de Descuentos

Estimados Amigos,

con el objetivo de continuar ofreciéndoo un buen servicio y debido a la gran cantidad de pedidos de leche y cereales que recibimos cada mes nos vemos obligados a poner algunos límites:

- sólo se permite pedir 3 cajas por familia y mes

### Tablón de Anuncios

Os recordamos que en la asociación tenemos dos actividades, SEGUNDA MANO y BOLSA DE EMPLEO que funcionan sobre todo a través de Internet, pero todos podéis beneficiaros:

- En el apartado de SEGUNDA MANO, además de comprar, vender o regalar carritos y otros accesorios podéis también vender o intercambiar disfraces, trajes de bautizo, comunión, sevillanas, chulapos/as...etc.
- En el apartado DE BOLSA DE EMPLEO sería nuestro deseo contar con una bolsa permanente de personas **con**

### experiencia en cuidar gemelos o trillizos.

¿has tenido una chica cuidando de tus hijos y ya no la necesitas?

¿tienes hijos en edad escolar y deseas trabajar como canguro ayudando a otras madres de la asociación?

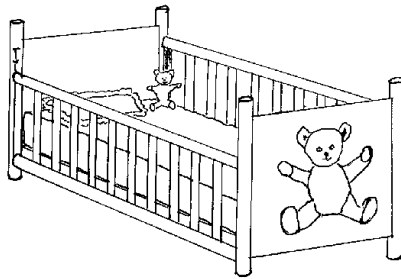
Llámanos al 686 323 410 y apúntate, te encontraremos trabajo, seguro.

### SE VENDE:

- Coche marca Jane Spirit, plegable tipo paraguas, con cuco nuevo, colchoneta de silla, mochila, azul marino con cuadros de colores. Regalo protector de lluvia. Todo en muy buen estado. Precio: 100 Eur. Zona: Madrid. Interesados contactar con Montserrat: Teléfono: 91 797 02 90. Sólo mañanas.
- 2 sillas de coche grupo 0 hasta 4 años 18 Kg. El precio es de 60 Euros. Coche silla gemelar marca Prenatal con capotas cubrepies, burbujas de lluvia completamente plegable, bandeja incorporada al chasis. 250 euros. Dejar mensaje en el contestador 91 6994833. Puri.
- Se venden tres cunas de viaje de Prenatal (colores del parchís), con tres colchones de 15 de centímetros de espesor (nosotros las hemos usado como únicas cunas desde que nacieron), los tres edredones a juego y tres tumbonas de Chicco (estampado de cuadros amarillos y azules). Todo en muy buen estado de conservación. Precio a convenir. Tf. 636 985 004.



- Carro gemelar Super-Twin de Jané con todos los accesorios con sillacuco y dos portabebés, y todos los accesorios (capotas, cubrepies, sombrillas, plástico de lluvia, bolso). Tapicería azul-marino. Precio: 360 euros. Interesados contactar con Pilar: Teléfono: 91 5099586
- Especial trillizos: chasis gemelar inglesina + chasis individual inglesina + tres sillas azul marino + 3 burbujas + adaptador para acoplar la 3ª silla al carro gemelar: 380 euros  
[patriciastampa@wanadoo.es](mailto:patriciastampa@wanadoo.es)



- Se vende silla gemelar plegable tipo paraguas. Tiene 3 posiciones, capota y plástico de lluvia. El modelo es de Prenatal. Está en perfecto estado. Su precio son 60 euros. Mi teléfono es 676 61 98 32.
- Se vende carrito conecta de Jané de una sola silla, que es desde cuco hasta silla. Con sombrilla, plásticos para lluvia y colchón. Llegaremos a un acuerdo en el precio. Tel. 607.27.81.84 - Marisol Bolaños
- Parque gemelar en azul claro y con ositos. Dimensiones: cm. 118 x 75 x 110 (abierto) cm. 110 x 94 x 28 (cerrado). Provisto de malla de seguridad DIN, 4 anillas. Cierre de compás. El precio es 60 euros. Teléfono: 915338288, e-mail: [tjbh@wanadoo.es](mailto:tjbh@wanadoo.es) (Tomás). Zona: Madrid

- 2 Sillas de Paseo individuales Nurse. Sistema de plegado de tijera. Color azul oscuro. Con respaldo abatible en varias posiciones y reposapiés. Cesta portaobjetos. Estado de conservación nuevos. Vendemos las 2 por 60 euros. Teléfono: 915338288, e-mail: [tjbh@wanadoo.es](mailto:tjbh@wanadoo.es) (Tomás). Zona: Madrid

### SE COMPRA:

- Moisés con patas ó capazo de mimbre vestido en buen estado, barato. Estampado o color azul. Edredón y chichonera estampada o color azul. Para cuna medida estándar. Tel. de contacto 916994833 Puri.

### SE REGALA:

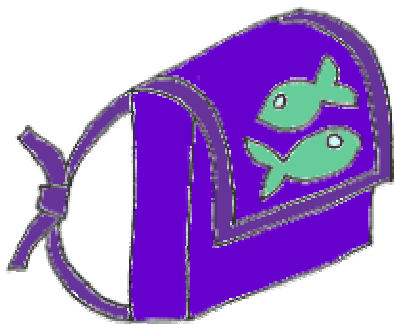
- Carro de trillizos marca Bebé Comfort de tercera mano. Ocupa poco y es ligero, pero no es muy robusto. Zona Majadahonda. Contactar con Sara. [sgarces72@hotmail.com](mailto:sgarces72@hotmail.com)



## • ¿MOCHILAS A LA ESPALDA O MOCHILAS CON RUEDAS?

No soy un experto en ortopedia infantil, pero un poco llevado por el sentido común contestaré a tu pregunta: Creo en primer lugar que los niños llevan demasiado peso todos los días al colegio y lo primero que habría que solucionar es que llevaran sólo lo necesario para la mañana o la tarde. En segundo lugar tanto el carrito como la mochila son dos buenos métodos de transporte: la mochila tiene que tener un tamaño que se adapte al cuerpo del niño de modo que apoye en los dos hombros para que las cargas o pesos se distribuyan por igual. Es importante también que lleve una cincha o anclaje para atarla a la cintura. Un poco de lo mismo sucede con el "carrito": debe de ser de tamaño adecuado de tal forma que el niño no tenga que adoptar "posturas extrañas" a la hora de transportarlo, para lo cual el asa de transporte deberá quedar a la altura adecuada. Es mejor que el niño empuje (llevar por delante) que no que arrastre.

**Jose C. Niguez Carbonell. Doctor en Medicina. Pediatra.**



## El chupete: ventajas e inconvenientes

Antes de hablaros de las repercusiones que puede tener el uso del chupete a nivel de las arcadas dentarias, os hablaré brevemente de la succión.

El reflejo de succión se ha demostrado que aparece ya durante el desarrollo embrionario, es una respuesta innata, que va a permitir la alimentación del bebé

durante los primeros meses de vida (durante la lactancia) y que generalmente se desencadena ante un estímulo táctil en la región perioral, alrededor de los labios.

Ahora bien, existen dos tipos de succión, una succión que se denomina nutritiva (de la que acabo de hablaros) y una succión no nutritiva, como pueden ser la succión del dedo pulgar o el uso del chupete. La succión nutritiva es fisiológica, pero la succión no nutritiva o hábitos de succión puede llegar a ser perjudicial. El chupete o la succión del dedo ofrecen algunas ventajas: estimula el reflejo de succión (nutritiva) en recién nacidos prematuros y ejerce un efecto tranquilizador (lo cual beneficia también a los padres y a la paz familiar). Pero si el bebé no lo pide, ¿para qué dárselo?, ¿para qué acostumbrarle a él?

Vamos a comparar el hábito de succión del chupete y del dedo del niño y luego veremos qué ocasionan en la boca. Siempre es mejor que el niño use chupete a que se chupe el dedo por dos razones: en primer lugar con el dedo la fuerza que puede ejercer sobre las arcadas dentarias y sobre los maxilares es mucho mayor. Esto es, el efecto perjudicial sobre el desarrollo dentario es peor en el caso de la succión del dedo. Por otro, cuando llegue el momento de abandonar el hábito es mucho más sencillo que el niño abandone el chupete a un dedo que siempre lleva "puesto".

El uso del chupete, y más aún la succión del dedo, tiene una serie de inconvenientes. Colocado en el interior de la boca, entre los dientes superiores e inferiores, va a hacer que la lengua se sitúe en una posición anómala, más baja de lo que debiera. Esto se puede traducir en un ensanchamiento de la mandíbula y una falta de desarrollo del paladar y de toda la arcada maxilar en sentido transversal (a lo ancho) y, como consecuencia, en lo que se denomina una mordida cruzada posterior (alteración de la relación que deben guardar los dientes de arriba con los de abajo al morder). Así mismo, puede alterar la erupción de los dientes anteriores (incisivos) y provocar una mordida abierta anterior (los dientes no llegan a cruzarse), por no hablar de las lesiones o heridas que puede ocasionar en encías y mucosas por la mala ubicación del anillo de plástico.

¿Qué repercusión pueden tener estas alteraciones en el futuro?

Lo primero que debemos aclarar es que no siempre se producen estas altera-

ciones y que, a veces, se producen pero en un grado tan leve que no conllevan ninguna alteración funcional ni estética importante a largo plazo. Pero otras veces pueden aparecer alteraciones estéticas (apiñamientos, desviaciones mandibulares) e incluso problemas masticatorios y de la articulación temporomandibular (a más largo plazo).

La variabilidad de las repercusiones va a depender, entre otras cosas, de la duración y la frecuencia e intensidad del hábito. También influyen el crecimiento del niño y el tipo de hábito puesto que, como ya hemos mencionado antes, no es lo mismo la succión del chupete que la succión digital.



Los hábitos de succión pueden ser aceptables durante los dos primeros años de vida, que es aproximadamente cuando terminan de erupcionar los dientes temporales. A pesar de esto no existen estudios que aclaren cuál es la edad límite para permitir este hábito antes de que aparezcan cambios irreversibles y según el profesional con el que se consulte tendrá una opinión u otra.

Por último unos consejos generales:

- No dar el chupete al niño si éste no lo pide.
- Normalmente sólo lo utiliza para dormir, pues evitad que lo utilice todo el día y quitádselo en cuanto esté dormido.
- Utilización de chupetes anatómicos.
- Retirar el chupete antes de los tres años de edad si es posible, y siempre antes de la erupción de los dientes permanentes.
- Es preferible que el niño use chupete a que se chupe el dedo.
- No untar el chupete con sustancias azucaradas (para evitar la aparición de caries).

**Dra. Ana Butrón Macías  
Dr. Luis A. Moreno López  
CLÍNICA DENTAL Confident**