Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Diciembre 2003 – Nº 8

Sumario

- **Asociación**
  - Cambios en AMAPAMU
  - Concursos y Navidad
- **Salud**
  - Qué es la mastitis
- **Otros temas que nos interesan**
  - Libros recomendados
  - El cabello
- **Próximos eventos**

Editorial

"Llega la Navidad con sabor de mazapán, de turrón, de mieles y de pan…" Así comienza el villancico más famoso de los payasos de la tele, Gabi, Fofó, Miliki y Fofito. ¡Qué tiempos! Y efectivamente, la Navidad se nos echa encima y viene como cada año cargada de nuevos encuentros, nuevas ilusiones y alegrías que en nuestras casas se ven multiplicadas.

Cuando leáis estas líneas es posible que ya hayáis degustado algún trozo de turrón y algunos polvorones o estaréis a punto de hacerlo, pero a pesar de la premura de tiempo, hemos querido que la revista saliese puntual y lo hemos conseguido.

Muchas cosas han pasado desde la última vez que llegamos a vuestras casas. A los que os habéis ido de la Junta Directiva, (en especial, a Elena Fernández de Mendiola, verdadera impulsora de esta revista), muchas gracias, y un hasta pronto, os esperamos de nuevo tras un merecido descanso; nos habéis dado mucho y os necesitamos. Y a los recién llegados y a los que quedan por venir, una calurosa bienvenida, tenemos muchas ideas que llevar a cabo y precisamos personas para ello, sin vosotros y sin vuestro esfuerzo esto no funcionaría.

Y con el Año Nuevo se acercan aires de cambio para nuestra REVISTA, que contará con una nueva dirección de correo electrónico, (donde recibir vuestras peticiones, sugerencias e ideas), y nuevas secciones dirigidas a los papás y a los peques, auténticos protagonistas de la Asociación. Queremos que ellos tengan su espacio y que vayan haciendo suya, poco a poco, esta Entidad en la que todos contribuimos.

Y para terminar, las palabras de una mamá que ha comenzado a colaborar con nosotros: ¡¡Por favor, ponedme a trabajar ya, sólo soy una madre de trillizas aburrida!! Gracias Susana, gracias por recordarnos que el espíritu de la Navidad sigue presente en nuestras vidas a pesar de las prisas y que no hay que dejarlo escapar.

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo para todos.

Asociación

ASAMBLEA DE SOCIOS

La Junta Directiva de **AMAPAMU** convoca a todos sus socios a la **Asamblea General Extraordinaria** que tendrá lugar, en primera convocatoria a las 5 de la tarde **el sábado día 17 de Enero de 2004**, y en segunda convocatoria a las 5,30 de la tarde del mismo día, en el Centro Asociativo Rosalía de Castro, sito en la Avda. de Berlín, n. 8, Coslada.

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

Carta de despedida

Estimados amigos:

Después de tres años como presidenta de AMAPAMU es para mí muy difícil encontrar unas pocas palabras para resumir tantas vivencias, tanto trabajo realizado, tantas familias conocidas, tantos amigos encontrados, tantas satisfacciones, tantos problemas... y tantos proyectos hechos realidad.

La asociación ha sido como mi cuarto hijo. La he visto nacer en aquel Pub de la calle Huertas, me asignaron su custodia un año más tarde cuando se incorporaron las familias con gemelos, la he alimentado con algunas ideas, la he mimado, la he visto crecer... y hoy es para mi una gran satisfacción verla caminar. La cabeza se me llena de imágenes, de personas, de reuniones, de conversaciones telefónicas, de anécdotas... como si estuviese viendo el más entrañable álbum de fotos familiar.

Me llevo la gran satisfacción de haber dado toda mi ilusión para sacar adelante aquellas cosas que a mi me

hubiera gustado encontrar cuando estaba embarazada o cuando mis hijos eran pequeños. Pero sobre todo me llevo el gran regalo de haber conocido a muchas personas y familias maravillosas.

Ha llegado el momento de dejar que otras personas sigan trabajando con entusiasmo y proponiendo ideas nuevas, pero me queda una última tarea; la de agradecer a todas y cada una de las personas que trabajaron conmigo desde la Junta Directiva y a todas las familias que me dieron mensajes de ánimo para seguir adelante en los momentos de dificultades. Sin duda ha sido una experiencia inolvidable.

A la nueva Junta Directiva le deseo todo lo mejor, sois un gran equipo y estoy segura de que lo vais a hacer estupendamente, y a los socios, tan solo dejaros una idea que siempre me gustó repetir:

"No pienses lo que la asociación puede hacer por ti, piensa en lo que tú puedes hacer por la asociación... y encontrarás en ella mucho más de lo que pensabas".

Un abrazo múltiple.

Elena Fdez. de Mendiola

Carta de la nueva presidenta en funciones

Estimados socios de AMAPAMU:

Me presento ante vosotros como presidenta en funciones de la Asociación, casi por sorpresa, tras la dimisión de mi antecesora en el cargo, Elena Fernández de Mendiola. No niego que me embargó una profunda tristeza al conocer esta decisión, ya que han sido años de mucho trabajo que ha llevado a cabo por todos nosotros. Por otro lado es justo renovar la Junta Directiva de vez en cuando para evitar que nos quememos por la actividad que cada día se va generando, más y más, en la organización.

Esta nueva etapa comienza, pues, con una Junta renovada, con un elaborado proyecto en el que se ha puesto mucho mimo. Todos deseamos que el contenido se traduzca en realidad, pero hace falta no solo **colaboración**, sino también **participación**.

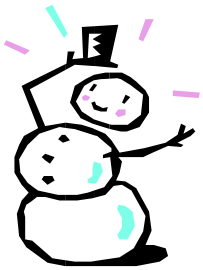
Sé que os asustan estas dos palabras, porque nuestras vidas están ocupadas con la crianza de nuestros múltiples y nos falta tiempo para cumplir los objetivos...

Por esto mismo os pido que hagáis un esfuerzo en apoyar nuestros proyectos, **solo con vuestro interés y asistencia, aunque una mano nunca viene mal.**. A la Junta Directiva no le sobran más horas que a vosotros, le falta el mismo tiempo, pero sacrifica unos minutos al día, a la semana, por hacer que nuestra vida sea mucho mejor de lo que nos ofrecen desde el Gobierno. Sin recibir nada a cambio, nada más que la esperada respuesta que llene sus corazones de satisfacción. Si no hay un verdadero apoyo entre todos, probablemente AMAPAMU siga el camino de la disolución, muriendo nuestros sueños, las ilusiones y esperanzas que depositaron en ella nuestros antecesores, y a las que nos hemos comprometido el resto, para llevar a buen fin esta aventura múltiple. Sin AMAPAMU, nunca conseguiríamos un respaldo justo de la sociedad en su conjunto, ni se atenderían las muchas peticiones que llegan a nuestras manos.

No dejemos morir AMAPAMU

Gema Cárcamo

"Hola, soy Multicopo"



FIESTA DE NAVIDAD 2003

El día 13 de Diciembre tuvimos el honor de recibir la visita del Cartero Real de sus Majestades los Reyes Magos, y por tal acontecimiento celebramos una Fiesta de Navidad a la que estaban invitados todos nuestros socios.

La celebramos en el Salón de Actos de la Casa de las Asociaciones de Alcobendas, que ya se nos queda pequeño, puesto que asistieron 41 familias, lo que supone más de CIEN niños de cero a siete años y un total de 86 adultos.

Entre tanto barullo, pudimos entregar las premios del II Concurso de Postales Navideñas y realizar el sorteo de regalitos entre las mamás y papas asistentes.

A eso de las siete de la tarde hizo su aparición el Sr. Cartero Real, que recogió las Cartas de todos los niños presentes.

Antes y después de la visita del Cartero Real, se repartieron los regalos proporcionados por nuestros colaboradores PHILIPS, SANDOZ y FIESTA FACIL, a los cuales queremos agradecer su colaboración desinteresada, y

boración desinteresada, y otros obsequios proporcionados por nuestra Asociación.

Desde el área de Ocio, queremos agradecer a todos vuestra participación y felicitaros con múltiples abrazos estas fiestas tan especiales.

Cristina González-Hidalgo
Ocio, Educación y Cultura

Concursos

II CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS AMAPAMU

Durante la Fiesta de Navidad del día 13 de Diciembre se entregaron los premios de nuestro II Concurso de Postales Navideñas.

Este año los premios recayeron en los siguientes artistas.

- PRIMER PREMIO CATEGORÍA 4-5 AÑOS: Silvia Córdoba Monedero
- SEGUNDO PREMIO CATEGORÍA 4-5 AÑOS: Sofía Ferre Beorlegui

- PRIMER PREMIO CATEGORÍA 6 AÑOS: Nadia Tabernero Sebastián
- SEGUNDO PREMIO CATEGORÍA 6 AÑOS: Ángela Rodríguez García SEGUNDO PREMIO CATEGORÍA 6 AÑOS: Irene Tabernero Sebastián
- SEGUNDO PREMIO CATEGORÍA 6 AÑOS: Jaime Tabernero Sebastián

Enhorabuena a todos los artistas y afilad vuestros lápices y pinturas para el concurso del año que viene.

José Prieto
Ocio, Educación y Cultura

II CONCURSO AMAPAMU DE RELATOS

BASES:

1 .- Podrán optar al premio los relatos, cuentos y narraciones inéditas que tengan como tema principal algo relacionado con los gemelos, trillizos...

2 .-Las obras serán presentadas en castellano, por ***triplicado***, mecanografiadas a doble espacio. Con un máximo de 5 folios por una sola cara.

3 .- Los originales serán entregados ***bajo lema o seudónimo,*** adjuntando en un sobre cerrado el nombre completo, DNI, número de teléfono y dirección completa, así como el nombre del relato a que corresponde. El jurado procederá a la apertura de sobres una vez realizado el fallo del concurso. La organización no devolverá los originales no premiados, sin indicación expresa del autor.

4 .- El plazo de presentación de las obras se dará por cerrado el día 15 de mayo de 2004. El fallo del jurado se hará público a mediados de junio, 2004 y se notificará a los ganadores; la entrega de premios se realizará en septiembre. La decisión del jurado será inapelable.

5 .- Los originales se enviarán a:
II Concurso AMAPAMU de Relatos.
Centro Cívico Anabel Segura.
Av. Bruselas 19 - 28108 Alcobendas (Madrid)

6 .- Premios:
Primer Premio, 60 € y un regalo
Segundo Premio, 30 € y un regalo
Los trabajos podrán ser eventualmente publicados por AMAPAMU, sin que su autor pierda los derechos del mismo.

7 .- El concurso podrá ser declarado desierto.

8 .- El jurado estará compuesto por personas relacionadas con el mundo de los nacimientos múltiples.

9 .- La presentación a concurso implica la aceptación de estas bases.

10 .- Cualquier supuesto que se produjese no especificado en estas bases, será resuelto inapelablemente por los organizadores del concurso: AMAPAMU.

I CONCURSO AMAPAMU DE RELATOS 2003

Reproducimos a continuación el relato ganador del 1ª Premio del I Concurso AMAPAMU de relatos 2003. A modo de introducción unas palabras de su autora con los motivos que le llevaron a escribir estas líneas.

"Estimada Elena:

Le aseguro que no puedo describirle mi emoción al recibir su email del sábado 27. El cuento que envié al concurso tiene para mí un profundo significado. Yo tuve gemelos en 1965. Uno de ellos, Pablo, falleció el 21 octubre de 2001.

Ahora sé que el desgarramiento y el dolor que pueden sufrir los padres a causa de la muerte de un hijo, sólo es comparable a los que padece el gemelo sobreviviente.

A mi marido y a mí nos ayudó mucho el trabajo que hicimos para la elaboración del duelo con una psicóloga especialista en el tema. Pero también fue importante, para no derrumbarnos, saber cuánto seguían necesitándonos Daniel, el gemelo que se quedó "sin su mitad" y Silvina, nuestra única hija mujer, seis años menor que sus hermanos.

Les agradezco con todo mi corazón el reconocimiento que le brindaron a mi trabajo. Ese cuento quiso ser, desde el principio, un homenaje a mi hijo muerto, al que lo sobrevivió, a todos los que nos ayudaron a transitar el durísimo camino del duelo y a los que nos enseñaron a seguir viviendo. A los que nos enseñaron que la vida nunca será la misma, pero que es posible tener a Pablo siempre presente y -al mismo tiempo- darnos permiso para seguir trabajando, amando, y también a reír sin culpa.

Gracias otra vez y un fuerte abrazo desde Buenos Aires."

Susana De Simone.
desimone@fibertel.com.ar
susanadesimone37@yahoo.com.ar

París- San Pablo- Buenos Aires

Por Gilda.

Buenos Aires, 10 de abril de 2001. 6.30 A.M.:
Joao Cunha, brasileño, de treinta y cinco años, se despertó con un fuerte dolor en el pecho. El aire que aspiraba con ansia no llegaba a sus pulmones. Se ahogaba, se desesperaba, se ahogaba más aún. "¿Me habré muerto?", se preguntó, sin atreverse a formular ninguna respuesta.

Su respiración tardó en normalizarse. Se enderezó en la cama. Lento, con cuidado; pudo llegar hasta el baño. Abrió la canilla de la ducha y dejó que el primer chorro de agua estuviera bien frío. Lo soportó. Abrió la otra canilla y se regocijó al comprobar que distinguía el frío, la tibieza y el calor.

Sacudió su pelo, largo y desordenado, estiró a ciegas su mano hasta la toalla próxima. Disfrutó del algodón afelpado y se frotó hasta que su piel, muy blanca, se volvió casi roja. Enfrentó el espejo. Se contempló largamente, dispuesto a afeitarse, no estaba pálido ni su aspecto era el de un enfermo: rasgos armoniosos, ojos grandes del color de la miel oscura, boca de labios finos y las orejas pequeñas y bien formadas que las mujeres siempre le elogiaban.

Preparó una taza de café bien caliente; encendió la radio para escuchar las primeras noticias. Le resultó familiar la voz del locutor que leía con celeridad en el claro argentino que se habla en Buenos Aires. Después de cinco años de vivir en esa ciudad, el castellano transitaba desde sus oídos al cerebro, con la misma fluidez que el portugués que hablaba en su San Pablo natal. A veces, experimentaba cierta vacilación ante determinadas expresiones porque, además, el inglés se le filtraba de manera inesperada y debía elegir, con rapidez, cuál era la palabra más adecuada para traducir su pensamiento. Aunque eso ya le ocurría con menos frecuencia. Y en sus ocasionales visitas a San Pablo, familia y amigos, seguían sorprendiéndose del fuerte acento porteño del que ya no podía –ni quería-, desprenderse.

Ordenó las carpetas y los disquetes que debería mostrarle a su nuevo cliente. Le habían encargado el diseño de una página para Internet. Estaba satisfecho. Sentía que su trabajo era bueno y que podría cobrarlo bien.

Sonó el teléfono. El identificador de llamadas le advirtió que alguien quería hablarle desde Brasil.

Nueva York, 10 de abril de 2001. 7 A.M.:
Jean Claude Várese, nacido en París, hacía treinta y cinco años, corría alrededor del Central Park. Su trabajo actual en una empresa de comunicaciones, lo obligaba a practicar el inglés a toda hora. Sin embargo, cuando trotaba, mientras contemplaba la creciente metamorfosis del parque, increíble muestrario de colores que iban del ocre hasta el rojo más intenso, se permitía pensar en su francés materno.

Una idea obsesiva lo distraía y, por momentos, hasta lo obligaba a disminuir la velocidad del trote. Era inminente una reestructuración de la empresa y Jean Claude no sabía aún si eso implicaba ascenso, postergación, traslado. O despido.
A las ocho dio por concluida la carrera. Siguió caminando a paso vivo. A cincuenta metros de allí estaba su departamento. Se dirigió a la cocina, puso en marcha la cafetera eléctrica y, mientras bebía un vaso de jugo de naranjas, fue al baño y abrió la ducha. Se contempló desnudo en el espejo. Su barba todavía estaba bien recortada y prolija. Le gustó, aunque sin confesárselo, su porte y su vientre plano. Buena estatura, ojos claros, al labio superior –algo más grueso que el inferior- le caía bien la sombra que le prodigaba el bigote discreto.

El agua caliente sobre la espalda le causó placer y alivio. ¿Ascenso, postergación, traslado? ¿Despido? Estiró el brazo izquierdo para encender la radio que estaba sobre la mesada del lavatorio, junto al teléfono. Necesitaba voces o música que lo distrajeran. Entendió, casi a su pesar, que el locutor expresaba preocupación por la baja del índice Dow Jones y por el aumento del índice de desocupación. Sintió un calambre en el estómago. El jugo de naranja volvió hasta su garganta.

Regresó a la cocina y bebió una taza del café recién hecho. Sonó el teléfono. El identificador de llamadas le advirtió que alguien, desde París, quería hablar con él.

Joao atendió, se preguntó por qué su familia lo llamaba tan temprano. Rechazo, desconcierto, incertidumbre. Sólo la voz entrecortada y el llanto desesperado. Otra vez, el ahogo lo paralizó. El dolor y la opresión en el pecho lo derrumbaron sobre el pequeño sillón, al lado del teléfono. No se dio cuenta de que estaba llorando.

Jean Claude levantó el tubo. Sin pensarlo, contestó en forma automática, en francés. Cuando cortó, su rostro tenía el color de la nieve pisada muchas veces. Le faltaba el aire. Se preguntó si el calambre en el estómago que había sentido un rato antes había sido un presentimiento funesto.

Buenos Aires, 10 de abril de 2003. 0.40 A.M.:
Pasaron dos años sin que Joao volviera a ahogarse. Estaba frente a la pantalla de la computadora, absorto en el desarrollo de un nuevo programa. Sintió frío, fue hasta la ventana para cerrarla. El otoño en Buenos Aires conserva los ardores del verano durante el día y adelanta por las noches el aire fresco del invierno próximo. Fue hasta el pequeño bar del comedor; sirvió una medida doble de whisky en un vaso, puso su último disco favorito a todo volumen y se derrumbó, fatigado, sobre el sillón del living. Recuerdos y sensaciones, lo hicieron recorrer en segundos los setecientos treinta días más difíciles de su vida. Esos que habían transcurrido desde aquel llamado telefónico que cambió su vida. Aunque en su pelo, siempre largo, ahora había más canas y él mismo se sentía más viejo y cansado, debía reconocer que había aprendido a convivir con el dolor. Lo manejaba mejor. La antigua opresión en el pecho había cedido su lugar a un vacío estable, familiar, permanente.

El sonido del timbre, -no lo había escuchado las dos veces anteriores-, lo rescató de su introspección. Dejó el vaso sobre la mesita frente al sillón y fue a abrir la puerta.

No reconoció al recién llegado, aunque tenía la impresión de haberlo visto antes. ¿Quizás algún vecino? Se lo confirmó el mismo que había interrumpido el concierto y sus cavilaciones:

-Discúlpeme, -dijo Jean Claude en un castellano, de acento porteño, que se esforzaba por atenuar las erres con la potencia gutural del francés, –dudé varias veces en venir, por fin me decidí. Vivo en el departamento que está exactamente debajo del suyo. La música que usted escucha es excelente, debo reconocerlo. Pero no me deja dormir. Yo me levanto temprano para ir a trabajar; sus conciertos a veces, duran hasta la madrugada.

Joao sonrió y dijo, con voz calma y sin esfuerzo por ser cordial:

-Pase, por favor. No se quede ahí. Lamento su molestia. El problema de este edificio son las paredes. No usaron ladrillos, puro papel y cartón.

El amable recibimiento apaciguó el impulso belicoso de Jean Claude que avanzó, mirando a su alrededor. Joao cerró la puerta; bajó el volumen del equipo y le ofreció un whisky; como le sucedía con frecuencia después de un día entero de trabajo solitario, tenía ganas de hablar. El visitante aceptó.

Supo que su vecino se llamaba Jean Claude Várese, había nacido en París, que era experto en comunicaciones y que dos años atrás había trabajado en Nueva York. Comentó que, a causa de una reorganización en su empresa, fue trasladado, primero a Perú, donde estuvo un año y medio, y luego a Buenos Aires. Desde hacía seis meses. Tres semanas atrás se había mudado a ese edificio, al piso de abajo.

-Hace veintiún días que vacilo entre venir a pedirle que baje el volumen y me permita dormir o matarlo.

Joao echó la cabeza hacia atrás y se rió ante la franqueza de Jean Claude. Habló de sus orígenes en Brasil y del tiempo que llevaba, viviendo y trabajando en Buenos Aires. Lo invitó a pasar a su estudio y allí, sobre las paredes, en las repisas de la biblioteca, Jean Claude fijó su mirada sobre algunas fotografías. Apuntó con su dedo a una de ellas y le preguntó a Joao:

-Este, ¿sos vos más joven?

-No, es mi hermano gemelo. Murió hace dos años. Se llamaba Eliseu. Yo estaba lejos de él cuando sucedió. Sin embargo, de algún modo lo supe en el momento exacto en que el corazón le falló.

Jean Claude se apoyó sobre el escritorio de la computadora. Un brevísimo mareo lo obligó a cerrar los ojos.

-¿Qué te pasa? ¿Te sentís mal? –preguntó, inquieto, Joao.

-No, no. Sorprendido, nada más.

-Sorprendido ¿por qué?

-Mi hermano gemelo, Jean Louis, murió también hace dos años, en París. Un infarto. Y ahora, vos y yo estamos aquí, tan lejos de casa, hablando de ellos.

El silencio fue largo, aunque cómodo. Los dos, sentados en el sillón del comedor, estiraron los tragos y, por fin, hablaron abiertamente sobre las dificultades que ambos habían tenido para expresar su dolor. En especial, en aquellos primeros días del duelo.

-A la gente no le gusta hablar de la Muerte. Prefiere ignorarla, y actuar como si fuéramos inmortales. –dijo Joao.

-Para nosotros, -contestó Jean Claude haciendo tintinear el hielo de su copa, la vida ya no es la misma.

Otra vez se impuso el silencio. Pero no importó. Después de dos años al fin ambos encontraron con quien hablar el mismo idioma. Ahora podían entenderse como nadie nunca los había entendido. Joao miró a Jean Claude; vio que él sonreía. Se preguntaron si ellos morirían el mismo día, a la misma hora, en la misma ciudad. Una carcajada fue la única respuesta.

-La Muerte arma planes ingeniosos. -Dijo Joao.

Jean Claude apuró el último sorbo de whisky y contestó:

-Pero no le gusta anticiparlos.

Temas de nuestro interés

¿CONOCES TU PELO?

El cabello, es una de las partes más visibles y más decorativas del cuerpo humano, y una de las que más quebraderos de cabeza puede llegar a dar.

Nuestra cabeza se divide en dos partes, el cuero cabelludo y el cabello.

En el cuero cabelludo se encuentran las glándulas sebáceas, que son las encargadas de producir el sebo. Su principal función es lubricar el cabello y mantener la elasticidad. Esta secreción depende de las hormonas masculinas o andrógenos.

Dependiendo del grado de sebo e hidratación de la piel, tendremos un cuero cabelludo normal, seco o graso.

El **cuero cabelludo normal** tiene el equilibrio perfecto en la producción de sebo. La grasa se reparte por todo el cabello y al tacto es sedoso e hidratado. Se

peina fácilmente y tiene un aspecto suave, brillante y sano.

El **cuero cabelludo graso** es debido a una excesiva producción de grasa que incluso puede llegar a producir picores. El cabello en estos casos, suele aparecer apelmazado, casi sin brillo y queda aplastado y sin volumen.

El **cuero cabelludo seco**, es deficitario en grasa, muestra deshidratación, es difícil de peinar y normalmente presenta puntas abiertas. También carece de brillo.

Como en la piel de la cara y el cuerpo, la de la cabeza también puede ser del tipo mixto, en este caso las raíces se encuentran en perfecto estado y las puntas son secas y suelen estar dañadas.

Ahora que tenemos identificado nuestro cuero cabelludo y nuestro pelo, ¿qué hacemos?

En el caso de cabellos normales el mantenimiento es fácil, no requiere productos específicos, pero si de buena calidad, buenos acondicionadores y cortarse las puntas de manera regular para prevenir las "puntas abiertas".

Cuando nuestro cabello es graso, debemos lavarnos el pelo de manera regular, hay que pensar que le hecho de lavarse el pelo con suficiente frecuencia NO va a producir exceso de grasa, igualmente hay que tener en cuenta que en un pelo graso, se adhieren más fácilmente el polvo y la suciedad.

Pero ojo, nadie dice que haya que lavarse el pelo todos los días, y cuando se lave hay que realizar el lavado con productos específicos para pelo antigrasa, antiinfecciosos, desengrasantes y seborreguladores. Los champúes antigrasa están especialmente formulados para conseguir eliminar el exceso de grasa sin llegar a dañar el cabello.

Utiliza productos que contengan provitamina B-5, que revitaliza y fortalece, vitamina E, que es antioxidante y da brillo, y vitaminas B-6 y Biotina que regulan las secreciones sebáceas.

Si poseemos un cabello seco, hay que extremar los cuidados, este tipo de cabello es el más frágil se rompe con facilidad porque su estructura interna es la más débil.

Lo que hay que hacer es hidratar el pelo y el cuero cabelludo en profundidad, esto se puede conseguir utilizando el Pantenol, un derivado de la vitamina B. Este producto penetra dentro del tallo piloso y llega al folículo, es decir, llega hasta lo profundo de la raíz y mejora la hidratación del pelo en cuanto este comienza a crecer.

Para potenciar el tratamiento, nos tenemos que ayudar con acondicionadores especiales, que "reparan" y pegan las puntas abiertas evitando lesiones profundas.

Nuestro cabello es duro y aguanta muchos malos tratos, pensad en la permanente y en los tintes, pero si se abusa puede llagar a sufrir alteraciones. Es demasiado fácil caer en la tentación de echar la culpa al último producto capilar que hemos usado como la única causa de nuestro problema.

Usa la cabeza, un pelo brillante y bonito, mejora nuestra imagen y nuestra autoestima.

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

Libros recomendados

Libros de Navidad

Todos los temas son interesantes para conducir a los niños hacia un buen libro. Y la Navidad no lo es menos. Además, en Navidad los niños tienen más tiempo y no está de más que conozcan algunos aspectos de estas fiestas que vayan más allá de las luces, los regalos y la comida. Esta es una pequeña muestra, pero la oferta es enorme:

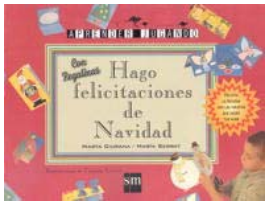
Cucú, Papá Noel (a partir de 2 años)

Un libro teatro que cuenta que papá Noél tiene un problema, pero ¡es un secreto! Página a página los niños descubrirán qué le pasa a Papá Noel. (Editorial Corimbo)

Colección Pequelibros bíblicos para jugar (a partir de 3 años)

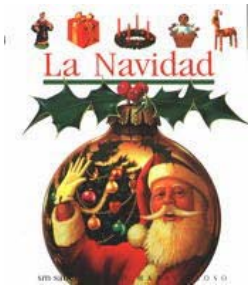
Es una colección de libros con ventanas para abrir. Las ilustraciones son muy adecuadas para los niños y el texto, sencillo pero de gran belleza, ayuda a dar a conocer al niño las historias de la Biblia. (Editorial San Pablo)

Hago felicitaciones de Navidad (a partir de 3 años)



Un libro muy práctico: presenta diferentes modelos de felicitación, con todo el material necesario para realizarlas, incluyendo pegatinas. Una forma de que los niños personalicen sus felicitaciones, aprendan sobre la Navidad y pasen un rato entretenido. (Ediciones SM).

La Navidad (a partir de 3 años)



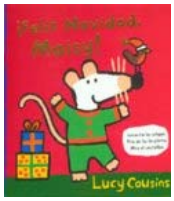
Un libro muy sencillo en el que se explican las diferentes formas de celebrar la Navidad en otras partes del mundo, las tradiciones, las comidas típicas... Muy interesante para todos los que

no queremos que la Navidad sea sólo la de los grandes almacenes. (Ediciones SM)

Tina y la Navidad (a partir de 3 años)

De la colección Pequeña Tina, una niña diminuta que explica la realidad a los pequeños, esta historia: Tina está impaciente porque llegue el día de Nochebuena. Para ella es el mejor día del año: la familia reunida, las tradiciones que sus padres les van explicando... La forma más cotidiana de ver la Navidad. (Ediciones SM)

Los personajes de siempre también viven la Navidad



Casi todas las series de libros dedicadas a un personaje tienen el libro correspondiente de Navidad. Para los niños a los que les gusta ser fieles a sus amigos, hay una amplia oferta.

Elsa Aguiar

De 6-9 años

Verdadero fenómeno literario en Europa, llega desde Italia dónde sus 40 aventuras han totalizado 2,5 millones de ventas. Nadie conoce al autor, que firma con el nombre del protagonista y el editor milanés mantiene celosamente el misterio. Ha ganado en el año 2001 el Premio Andersen al mejor personaje infantil. Y en la Feria del Libro Juvenil de Bolonia de 2002, el Children's e-book Award se concedió a un personaje disfrazado.

Geronimo Stilton recibe cientos de cartas en las que los niños italianos se confían a él como a un amigo y le confiesan sus miedos. Tiene su propia página web: www.geronimostilton.it. La editorial ha vendido los derechos a 27 países y al cine a la Warner Bross. Los dibujos animados (26 episodios de 26 minutos) verán la luz en el 2004.

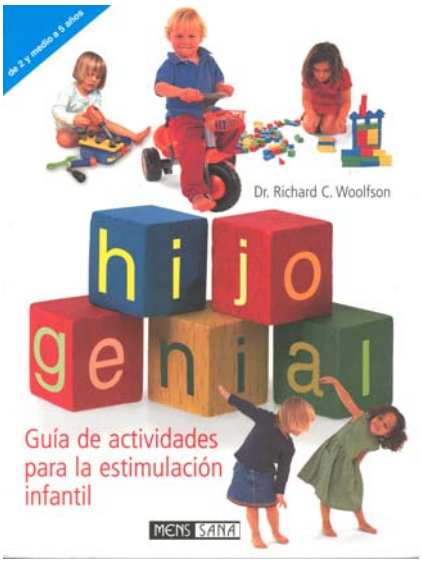
¿Qué es lo que ha producido este éxito? Indiscutiblemente un personaje simpático, con un buen toque de humor y con aventuras que producen la dosis de miedo justo. Está dirigido a niños de 6-10 años, con textos cortos que no exceden las 120 pag., muy ilustrados y que juegan con la tipografía.

En España nos llega de la mano de 3 editoriales distintas; Planeta con 7 títulos en el mercado en la colección Camaleón; Alfaguara con 2 títulos distintos en la colección Alfaguay; y Círculo de Lectores con 8 títulos. Precio : alrededor de 7,5 € cada libro.

Su presentación reza así: soy Geronimo Stilton un roedor un poco distraído, con la cabeza en las nubes… dirijo un periódico pero mi verdadera pasión es escribir. Aquí en Ratonia todos mis libros son unos bestsellers. Espero que disfrutéis mucho con mis aventuras. ¡Son historias morrocotudas!

Lourdes San Juan

Para Padres



He aquí dos libros muy interesantes, aunque no hablen de gemelos, mellizos, etc., para padres muy ocupados, como es nuestro caso. "Bebé genial: guía de las actividades para la estimulación de su bebé: de 0 a 15 meses" e "Hijo genial: guía de las actividades para la estimulación infantil: de 2 y medio a 5 años. " Ambos del Dr. Richard C. Woolfson especialista en psicología infantil, en la ed. Mens Sana, 2003.

Los dos se estructuran en 5 capítulos que constituyen los aspectos fundamentales de los primeros años del niño: desarrollo psicomotor, coordinación oculomanual, aptitudes lingüísticas, capacidad de aprendizaje y desarrollo socioemocional. Cada uno de estos 5 apartados, se divide a su vez por grupos de edad, de 3 en 3 meses en el primer libro y de 6 en 6 meses en el segundo, con lo que es más fácil acceder a su lectura. No hay que leerse de golpe todo el libro, sino que consultas el capítulo que más te interesa y el apartado correspondiente a la edad de tu hijo.

También aporta los juguetes adecuados para cada edad según la destreza que queramos mejorar. En nuestro caso, que tenemos 2 o más hijos de la misma edad, nos ayudará a entender, por un lado, que cada uno puede seguir sus propias pautas de desarrollo, y por otro, que las diferencias entre ellos son algo normal y muy corriente (no hay dos hijos iguales), sin que ello revista mayor importancia ni

de lugar a patologías concretas. Los padres de múltiples sabemos, por experiencia, que generalmente cada hijo lleva su propio ritmo y que no es bueno, ni deseable forzarlo.

Lourdes San Juan

Novedades para la Familia

PROMETIDAS MÁS AYUDAS POR LA COMUNIDAD DE MADRID

Esperanza Aguirre, la Presidenta de la Comunidad de Madrid, prometió en noviembre en su discurso de investidura ante la Asamblea de Madrid varias mejoras en el ámbito social y familiar entre las que destacamos:

- **La creación** de una nueva Consejería de Familia y Asuntos Sociales, que se ocupará de impulsar todas aquellas iniciativas que mejoren la atención a las familias, en especial las numerosas y las más necesitadas.
- **LA DEDUCCIÓN DE 600 EUROS EN CASO DE PARTO MÚLTIPLE.**
- **La eliminación** del Impuesto de Sucesiones.
- **La deducción**, adicional a la nacional, del Impuesto de la Renta de las Personas Físicas **para** que la madre que trabaje fuera del hogar afronte los **gastos de guardería.**
- **El incremento** hasta 900 euros de la deducción por acogimiento familiar no remunerado de cada persona mayor de 65 años o con discapacidad.
- **La reducción** del tipo de gravamen del Impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales para las familias numerosas en la adquisición de su vivienda habitual.
- **La bonificación** de un 85% en la cuota a pagar por las cantidades que los padres entreguen o donen a sus hijos para ayudarles a comprar su primera vivienda.

Estaremos a la espera de lo que se legisla sobre estos temas y os pondremos al corriente cuando todas estas promesas se conviertan en realidad.

RESEÑA DE LA LEY 40/2003, de PROTECCIÓN A LAS FAMILIAS NUMEROSAS.

Tras una larga espera de más de 32 años, por fin ve la luz la Nueva Ley sobre Protección a las Familias Numerosas.

Novedades de la Ley:

- **El concepto**: **uno o dos ascendientes con 3 ó más hijos, sean comunes o no.** Se equipara al concepto de familias numerosas muchas otras situaciones recogidas en la ley, (art. 2.2)
- **Los requisitos de nacionalidad y residencia**: podrán optar a la condición de familia numerosa: los nacionales de Estados miembros de la Unión Europea y el Espacio Económico Europeo, siempre que al menos uno trabaje en España, aunque resida en otro país; los nacionales de otros países residentes en España siempre que residan aquí todos los miembros que den derecho a los beneficios que se otorgan.
- **La clasificación de 3 a 2**: A) Especial: las de 5 ó más hijos y las de 4, cuando **3 procedan de parto, adopción o acogimiento múltiple.** B) General: el resto.
- **La creación del Observatorio de la Familia**: cuyo fin es conocer la situación de las familias con vistas a mejorarla.

AYUDAS CONTENIDAS EN LA LEY:

- **En materia de actividades y servicios públicos o de interés general**: 1) Preferencia en*:* becas y ayudas en materia educativa, adquisición de libros y material didáctico; en la puntuación para la admisión de alumnos en centros educativos sostenidos con fondos públicos; en el acceso a las viviendas protegidas y en el acceso a albergues, centros cívicos y demás actividades de ocio que dependan de la Administración. 2) Exenciones y bonificaciones en tasas y precios en: los transportes públicos urbanos e interurbanos; el acceso a los bienes y servicios sociales, culturales, deportivos y de ocio; el acceso a las pruebas de selección para el ingreso en la función pública; en los derechos de matriculación y examen, expedición de títulos y diplomas…en todos los regímenes, niveles y ciclos; el otorgamiento de un subsidio para necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad de los hijos.
- **En materia de vivienda**: Para compra o acceso a viviendas protegidas: 1) Incremento del límite de ingresos necesarios 2) Acceso preferente a préstamos cualificados y condiciones especiales a la subsidiación de éstos; 3) Aumento de la puntuación en los baremos aplicables para la adjudicación; 4) Facilitar el cambio a otra más grande cuando aumente la familia. 6) ó en el caso de que se produzca discapacidad en algún miembro
- **En materia tributaria**: Se prometen beneficios fiscales para compensar las rentas familiares.
- **En materia de S. S. y empleo**: 1) Incremento del límite de recursos económicos para tener derecho a las asignaciones económicas por hijo a cargo; 2) Ampliación del período de cotización efectiva y del período de reserva del puesto de trabajo en el caso de excedencia por cuidado de hijos. 3) Descuento en las cuotas de la S.S. cuando se contraten cuidadores para los hijos. 4) Medidas en los convenios colectivos para proteger a los trabajadores en temas como acción social, movilidad geográfica…
- **Otras**: Asistencia jurídica gratuita para las familias numerosas de categoría especial.

Tendremos que esperar a las disposiciones derivadas que desarrollen muchos de los principios de esta ley, para que sean de aplicación efectiva. Os mantendremos informados.

Lourdes San Juan

Salud

¿QUÉ ES LA MASTITIS?

Uno de los principales problemas a los que se enfrenta durante la lactancia materna la madre lactante en general, y la múltiple en particular, es la de superar una obstrucción de leche en los conductos que guían ésta a través de las mamas. Además es una de las complicaciones en las que los médicos a veces dan información contradictoria. "*Estos, a menudo son incapaces de ayudar a que una mujer con esta afección siga amamantando y podrían, por tanto, aconsejarle innecesariamente suspender la lactancia materna*". [1]

La mastitis es una inflamación del pecho ocasionada por una obstrucción de leche en alguno de los conductos galactóforos del pecho. No siempre quiere decir que existe una infección, pero se trata como tal como medida de precaución para evitar llegar a males mayores.

Suele ser un proceso bastante doloroso muy habitual en madres que dan el pecho a más de un bebé, por la hiperestimulación láctea que provocan al mamar. No hay que descuidar sus síntomas y acudir al médico en cuanto se detecte.

Si se saben reconocer a tiempo los síntomas y, se les pone remedio tempranamente, la inflamación remitirá con facilidad en unas 24 horas, y tomando una serie de medidas preventivas evitaremos recurrir en esta complicación de nuevo a lo largo de la lactancia.

Las obstrucciones que inflaman los pechos de las madres lactantes se producen porque la leche deja de fluir adecuadamente por sus conductos, quedando residuos en los mismos que se solidifican con el tiempo y provocan un atasco, favoreciéndose el crecimiento de bacterias en esta leche. Un análisis de la leche es el mejor sistema para diagnosticar su infección.

¿Qué es lo que puede provocar una mastitis?

Los principales motivos por los que se genera una mastitis son:

- Malas posturas en el amamantamiento.
- Intervalos demasiado largos entre tetadas.
- Excesiva presión de prendas como sostenes o dormir boca abajo.

Estos serían en una primera numeración las causas más comunes, pero existen otras causas externas que inducen a la mastitis si no se toman medidas que lo eviten:

- El uso del chupete.
- La introducción de biberones complementarios de leche de fórmula.[2]

No vamos a entrar a explicar porqué un biberón, tan ajeno a la propia madre, puede llevar a una mastitis, porque seria motivo de otro artículo, y resumidamente diremos que se traduce en una falta de estimulación adecuada y en vaciamiento del pecho correcto, que deja residuos que acaban no arrastrando la leche estancada hacia fuera.

El tan temido bloqueo provoca los siguientes síntomas:[3]

- Una zona en el pecho inflamada, roja, sensible y/o dolorosa.
- A veces se puede notar perfectamente un bulto, que es la obstrucción del conducto en cuestión.
- A veces los pezones están bañados por unas ampollitas amarillas o blancas, y la leche que se segrega lo hace en grumos o solidificada en pequeños hilos.
- La madre tiene síntomas parecidos a los gripales: fiebre, temblores, cansancio en general y ganas de llorar.

La madre se desespera, sobre todo porque necesita descansar para afrontar una lactancia dura las primeras cuatro o seis semanas, y lejos de aguantar el tratamiento de la mastitis, que se basa generalmente en tetadas más frecuentes al pecho de los bebes, tira la toalla de puro agotamiento. El biberón acaba siendo la salida más habitual si no hay fuerzas, dos o tres niños llorando todo el día, porque no sale leche, resulta aterrador y angustioso.

El tratamiento de la mastitis en general es sencillo, sobre todo si se trata antes de que genere en una verdadera mastitis. He aquí unos consejos a seguir cuando detectamos los primeros síntomas:

1. Antes de dar el pecho nos pondremos un poco de **calor en la zona enrojecida** o nos damos una pequeña ducha de agua caliente, con **masajes** rotatorios y desde la zona sensible al pezón. De esta manera facilitaremos la eyección de la leche.

2. Recurriremos a **posiciones de amamantamiento** que ayuden a la salida de la leche. Por ejemplo poner a los bebes tumbados boca arriba en la cama y nosotras a cuatro patas ofreciéndoles los pechos y dejando que la gravedad ayude en el trabajo. También podemos colocar a los bebes de tal forma que su barbilla quede lo más cerca del bulto o zona sensible, y que propio bebe masajea la zona con la succión.

3. **Dar el pecho más a menudo**, no solo cuando demanden, sino cuando sientas las ganas de aliviarte. Esta frecuencia aumenta la producción y la leche nueva arrastra a la residual desobstruyendo los conductos.

4. Si damos el pecho de uno en uno, **daremos primero el pecho más dolorido**.

[1] Mastitis. Causas y manejo (OMS-2000)

[2] El arte femenino de amamantar.

[3] Lactancia Materna. Todo lo que necesitas saber sobre la alimentación más sana y natural del bebé.

5. Tras la tetada, si los bebes no han logrado deshacer el bulto, podemos **extraernos** con un extractor o manualmente la leche para hacer un adecuado vaciamiento**.**

6. Si te has quedado muy dolorida puedes **ponerte frío** con una bolsa de hielo o de guisantes congelados para calmar y entre tetadas, si te molesta también puedes ponerte unas hojas de coles fresquitas.

7. **Descansa lo máximo posible** y toma mucho yogur, ya que si te están tratando con antibióticos, las defensas bajan y puede atacar la cándida.

8. **Acude a tu médico** siempre que te ocurra un proceso de estas características, y a una consejera de lactancia o matrona para que te asesore en la prevención de la mastitis.

¿Cómo evitar que esto suceda?

- **Mucha ayuda externa,** para estar descansada, alimentada y cuidada. Vas a afrontar una lactancia dura las primeras cuatro o seis semanas tras el parto.

- **Lleva prendas holgadas,** los sujetadores demasiados prietos o algunas posturas al dormir, pueden obstruir un conducto.

- **No uses chupetes** si no te lo piden los niños, **ni biberones** si confías en que están bien alimentados y tus hijos así lo demuestran.

- **No retrases** las tetadas más de cinco horas, a no ser que estés iniciando un destete.

- Procúrate **un extractor** o aprende las técnicas de extracción manual.

- **Haz ejercicios de balanceo** (estilo pasar la fregona o limpiar los cristales, acuna a tus hijos si lo deseas) Estos ejercicios facilitan la circulación en los pechos.

Como veis, aunque es maravillosa, la lactancia materna tampoco es un camino de rosas.

Prevenir la mastitis es fácil, tratarla en caso de múltiples es agotador y justifica muchas veces a una mujer que acude a un biberón. Una buena información prenatal evitará complicaciones futuras y en dos meses serás una experta en dar el pecho.

Si no resistes el esfuerzo, date por satisfecha. Cualquier elección será la más adecuada en tus circunstancias.

Gema Cárcamo.
Multilacta.
Multilacta@amapamu.org

Bibliografía:

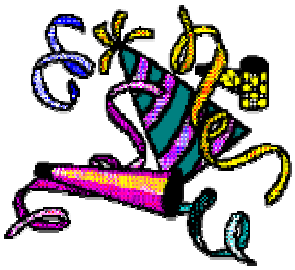
"Lactancia materna". Todo lo que necesitas saber sobre la alimentación mas sana y natural del bebé. Jan Britten, Jane Moody, Karen Hogg. Editorial Integral.
"El arte femenino de amamantar". La Liga de la leche internacional. Ed. Pax México.

Manual de capacitación para promotores comunitarios de lactancia materna. Adaptación del manual para monitoras de lactancia materna de la Liga de la leche de Guatemala.
www.encolombia.com/lactancia_guia2.htm

Mastitis. Causas y Manejo. (OMS-2000). Traducción del pediatra Juan José Lasarte.

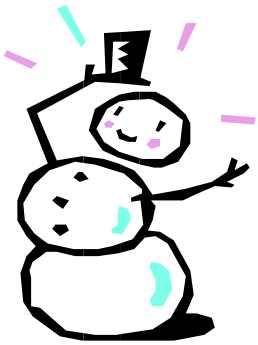
Club de Descuentos

Club de Descuentos



FIESTA FÁCIL

ASOCIACION: 10% de descuento sobre los productos de fiesta fácil, no servicios relacionados como animación, catering, etc



SOCIOS: 10% de descuento sobre los productos fiesta fácil

Para beneficiarse de dichas ventajas, los socios de AMAPAMU deberán identificarse como tales presentando en la tienda el carnet de la asociación en el que conste estar al día en el pago de la cuota anual de socio, o mediante un código descuento en el carrito de la compra e incluyendo el nº de carnet en el apartado "comentarios" para pedidos por teléfono ó internet. Para saber el número de código descuento contactar con la Asociación.

C/ Marqués de Urquijo, 10
28008 Madrid
Tel: 91 540 11 06
Horario : L-V: 10:00-20:00; S: 10:00-18:00
www.fiestafacil.com
Atención al cliente para pedidos por teléfono: 902 158 255

SANDOZ

Ayudas especiales con descuentos de hasta un 25% en alimentación infantil a las familias con Partos Múltiples.

Para más información contactar con:
Servicio de Información: 902 242 245 (L-V: 9:30-13:30)

Belén Beorlegui
Relaciones con las Empresas

Tablón de Anuncios

SE REGALA:

1) Cochecito de trillizos (2 años y medio de uso) en buen estado, de la marca Prenatal. Contactar con Yolanda García en el 91 680 03 18.

Próximamente

FIESTA DEL DÍA DEL PADRE

La próxima primavera, celebraremos también la Fiesta con motivo del día del Padre. Más adelante os informaremos sobre el día, la hora y el lugar.

MULTILACTA

Reunión de Multilacta. Si quieres saber conocer cómo es posible dar el pecho a múltiples, no dudes en acudir este mes de Enero al primer encuentro del 2004.

Llámanos al 636 09 63 51 o escribe a multilacta@amapamu.org y te diremos qué día, a qué hora y en qué lugar. No te arrepentirás.

"¡Nos vemos!"

Novedades de la Revista

MÚLTIPLES estrena nueva dirección de correo electrónico: revistamultiples@amapamu.org. Con el fin de ofrecer a los socios un servicio mejor, a partir de ahora, enviad todos los anuncios de se vende, se compra…, así como los artículos que escribáis, cartas a la redacción, en fin todo lo relacionado con la revista a esta dirección o al tel. de la Asociación 686 323 410
Además para la próxima revista del mes de marzo, estrenaremos nuevas secciones, una, dedicada a los niños, con concursos para ellos y otras, para los papás.

Agradecimientos

Desde AMAPAMU no queremos terminar el año sin agradecer el esfuerzo y la colaboración de todas las personas y establecimientos comerciales que nos han ayudado a crecer y a mejorar.

Esperamos no dejar ningún nombre en el tintero

PERSONAS

Muchas gracias, de todo corazón, a todas las personas que habéis dedicado parte de vuestro tiempo y esfuerzo, de forma desinteresada, para que la Asociación mejore día a día.

En especial para todos los antiguos miembros de la Junta Directiva (Mercedes Escobar, Elena Fernández de Mendiola, Gregorio Pozo y Manuel Thomas) por todo vuestro trabajo y dedicación; también para sus actuales componentes por seguir a pié de obra y para los que se ocupan del tema de la leche, Sara Garcés y Luis A. Moreno.

EMPRESAS

Nuestro más sincero agradecimiento a:

1. **NUTRICIA**
2. **CAJA BADAJOZ**
3. **ESTABLECIMIENTOS SANCHEZ**
4. **FÚTBOL Y +**
5. **TIENDAS EXPERT**
6. **GIMNASIO EMPERATRIZ**
7. **NEW CONCEPT**
8. **URH GRACIA DEL REAL e INST. DE GINECOLOGIA EGR**
9. **CALMERA BEBÉ**
10. **MEDELA**
11. **CARPEMA**
12. **CLINICA DENTAL CONFIDENT**
13. **MAYOR3 S.L.**
14. **CTRO. DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD**
15. **BEBÉ DUE ESPAÑA S.A.**
16. **PHILIPS BABY CARE**
17. **PHILIPS IBERICA, S.A.**
18. **SUAVINEX**
19. **FIESTA FÁCIL**
20. **ALIMENTOS INFANTILES SANDOZ**
21. **A GATAS**
22. **BIOZELL**
23. **GRUPO LIDECAR**
24. **IBERTASA**
25. **LANGUAGE ACTIVITIES INTERNATIONAL**
26. **VIAJES MARSANS**
27. **EDICIONES S.M.**

Próximo número

El número 9 de nuestra revista "MÚLTIPLES" verá la luz a finales de marzo de 2004. Esperamos vuestras cartas, artículos, dibujos, chistes… y todas las ideas que se os ocurran para que nuestra revista vaya mejorando día a día.

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.

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

"Depósito Legal: M-16991-2002".
ISSN 1579-7163

Impresión: Reprotel.
Tirada: 300 ejemplares
Distribución gratuita
Redacción y diseño:
Elsa Aguiar
Gema Cárcamo
Mª José Dilla
Carmen Peleato
Lourdes San Juan
Participan:
Socios de AMAPAMU

MÚLTIPLES
revistamultiples@amapamu.org
es una edición trimestral de:

AMAPAMU
CENTRO CÍVICO
ANABEL SEGURA
Avda. de Bruselas, 19
28108 - Alcobendas (Madrid)
Teléfono: 686 323 410
amapamu@partosmultiples.org
www.partosmultiples.org