



La familia múltiple (continuación)

- **Lo primero es lo primero.** Al principio los bebés absorben todo el tiempo; las tomas cada pocas horas, cambiar el pañal, dormir, preparar lo siguiente y vuelta a empezar. Lo poco que quede se debe aprovechar para descansar. Intentad si es posible, que alguien os ayude con las tareas de la casa. No os preocupéis por ciertas tareas domésticas que antes estaban impecables. Ahora lo más importante es que los bebés estén atendidos y que disfrutéis de ellos, porque es una etapa muy bonita que pasa rápido.
- **Apuntadlo todo.** Preparad una hojita para apuntar a qué hora come cada bebé, cuántas deposiciones hacen al día, pesos, si han tomado las vitaminas... Esto será de gran utilidad cuando os lo pregunte el pediatra y también sirve de ayuda si varias personas se encargan de los bebés.
- **Organizad las visitas.** Dejad bien claro desde el principio que quien vaya a visitaros lo haga para ayudar. Estableced un horario que no os interrumpa la hora de las comidas, baños...etc. Otra buena idea puede ser dejar claro que los regalos sean prácticos. La economía se suele resentir con los nacimientos múltiples y toda ayuda es necesaria. Si tenéis claro que vais a vestir a los bebés iguales o no, hacedlo saber a los familiares y amigos de más confianza...
- **Estableced horarios.** Si los bebés han sido prematuros seguramente el pediatra os recomendará alimentarlos a demanda, pero a medida que van cogiendo peso intentad establecer unos horarios de comidas.
- **Atención temprana en caso de prematuros.** Se entiende por atención temprana al conjunto de intervenciones dirigidas a la población infantil de 0-6 años, a la familia y al entorno, que tienen por objetivo dar respuesta lo más pronto posible a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños con trastornos en su desarrollo o que tienen el riesgo de padecerlos. Estas intervenciones corren a cargo de fisioterapeutas, psicólogos, logopedas o especialistas en fisioterapia lingüística, psiquiatras, pedagogos, neurólogos, pediatras, etc. Algunos múltiples nacen bajo el signo de la prematuridad y el de bajo peso y entran dentro de esta población de riesgo de sufrir alteraciones en su evolución bio-psico-social.

■ **Estimulación en todos los casos.** Cambiad su postura en la cuna. Hablad a cada bebé por separado para que pueda adquirir más fácilmente el lenguaje. Dedicad un tiempo individualizado al juego con cada

■ **Si tienes ya otro hijo,** que hasta entonces había disfrutado de la atención exclusiva de sus padres, puede que viva este momento de una manera especialmente difícil, y eso se refleje en su conducta. Preparadle para la venida de sus nuevos hermanos, hacedle participar en su cuidado en la medida de lo posible para que se sienta útil, dedicadle cada día algo de tiempo en solitario, programadle salidas o actividades solo, con el padre o con la madre, intentad que los amigos, vecinos y familiares le presten atención, que nadie se refiera a él como "el hermano de los gemelos".

■ **La hora de dormir.** No les acostumbréis a dormirse en los brazos. Al principio podéis poner a dos en la misma cuna, (a veces incluso les tranquiliza estar cerca uno del otro) pero luego cada uno debe tener su cuna. Si la madre les está dando el pecho puede que por comodidad desee tenerlos en su habitación.

■ **Tratad a los bebés de forma individualizada.** Que hayan nacido el mismo día no quiere decir que sean iguales ni que hagan las cosas al mismo tiempo. Cada bebé tendrá desde el principio su carácter, sus preferencias... Dedicad a cada uno un tiempo por separado. No os dirijáis a ellos como "los gemelos", cada uno tiene su nombre. Si a la gente le cuesta diferenciarlos intentad ponerles ropa de diferente color...

■ **No olvidarse de uno mismo.** Sobre todo las madres tienden en ocasiones a despreocuparse de ellas mismas. Es necesario arreglarse, comenzar alguna tabla de ejercicio para recuperar la figura, descansar y también a veces "desconectar" de los niños un rato.

■ **No olvidar a la pareja.** Los bebés requieren tanto tiempo que frecuentemente la pareja deja de tener su espacio propio. Al final del día, cuando se acaba con ellos ya no se tienen fuerzas para nada más. Dedicad un espacio fijo para hablar con la pareja, comentar lo que se ha hecho durante el día, sentimientos, problemas...

**Doble o triple trabajo,
esfuerzo, gasto...
pero también...
dobles y triples alegrías.**

Consejos Múltiples

para disfrutar en cada momento de esta

locura maravillosa

que nos toca vivir



amapamu

ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

CENTRO CÍVICO ANABEL SEGURA

Avda. de Bruselas, 19
28108 - ALCOBENDAS (MADRID)
Teléfono: 686 323 410

www.amapamu.org
informacion@amapamu.org

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid
Nº Reg. 20.889
CIF: G82644717

El embarazo múltiple

- **La "gran" noticia.** En la mayor parte de las familias, la noticia de que van a tener gemelos, trillizos... se recibe con gran sorpresa. Unas veces, con mucha alegría y otras, con mucho temor e incluso con rechazo. Miles de preguntas pasan por la cabeza de los futuros padres en ese momento y en las semanas posteriores.
- **Buscad el contacto con otras familias** que ya han pasado por vuestra misma situación. Las podéis encontrar, en las listas de mail en <http://www.elistas.net/lista/amapamu> y se os dará acceso al daros de alta como socios. También hacemos reuniones y encuentros.
- **Leed algún libro sobre gemelos, trillizos...** Aprovechad la etapa del embarazo para leer porque, seguramente, tendréis más tiempo y os gustará informaros de todo lo relacionado con esta nueva aventura. Desde AMAPAMU os podemos recomendar bibliografía relacionada.
- **Ante cualquier duda, consultad al ginecólogo.** El embarazo gemelar es considerado un embarazo de riesgo. Las opiniones de familiares y amigos, a veces, no son las más adecuadas. No penséis que vuestras preguntas son tonterías.
- **Alimentaos bien.** Toda embarazada debe comer de forma sana: procura no coger kilos innecesarios, haz más comidas al día y de menor cantidad, toma al menos un cítrico al día para evitar infecciones de orina, bebe mucha agua. En AMAPAMU os podemos recomendar bibliografía relacionada.
- **Descansad.** La embarazada debe dedicar un tiempo al descanso, que será mayor a medida que transcurra el embarazo. Después de la comida y tras la cena, se recomienda reposar con las piernas en alto. Si te prescriben reposo absoluto, piensa que con ese sacrificio tus hijos saldrán adelante sin problemas.
- **Informaos sobre la posibilidad de amamantar a los bebés.** La lactancia materna de dos o más bebés es posible, incluso tras una cesárea y aunque los bebés estén en incubadora. A más estimulación, más leche produce el pecho. Piensa también en la opción de ayudarte con un sacaleches.

- **Planificad el trabajo.** Los primeros meses se suele acumular el trabajo y es interesante que alguna persona de la familia o contratada os eche una mano, al menos con las tareas de la casa. La pareja deberá hablar sobre cómo compartir el trabajo de la casa y los bebés. Ambos padres deben estar muy involucrados en el cuidado de los niños.
- **Clases de preparación al parto.** Algunas embarazadas piensan que su parto será por cesárea y no ven la necesidad de acudir a las clases de preparación. Esto no es totalmente cierto: primero porque el parto puede ser por vía vaginal y segundo porque en estos cursos también se habla de otro tipo de cosas. Es importante que, a ser posible, acuda a las clases la pareja y debe hacerlo pronto porque si el parto se adelanta, o en los últimos meses el médico prescribe reposo, no podrán concluirlo. En AMAPAMU podemos recomendarte algunos centros especializados que colaboran con la Asociación.
- **Antes de comprar los accesorios informaos de todas las posibilidades.** Acudiendo a los encuentros de AMAPAMU podréis ver cómo se organizan otras familias; qué carrito gemelar se han comprado, si en paralelo o en línea, cómo son los carritos para trillizos, cómo se montan y desmontan, qué accesorios son los más útiles...
- **No comprad más de lo necesario.** Tened en cuenta que cuando nazcan los bebés recibiréis regalos de familiares, amigos y de algunas casas comerciales.
- **Valorad la posibilidad de comprar algunas cosas de segunda mano.** En AMAPAMU regularmente celebramos mercadillos de segunda mano donde podrás comprar muchas cosas en buen estado. También tenemos un tablón de anuncios donde comprar y vender tus accesorios. Además, podéis informaros del CLUB MULTIDESCuento de AMAPAMU y los comercios que colaboran con obsequios o precios especiales para sus asociados.
- **Informaos sobre las ayudas** a partos múltiples y legislación vigente en los casos en que la madre trabaja. En AMAPAMU disponemos de toda la información sobre las prestaciones por maternidad y parto múltiple. Si vuestra situación familiar es complicada, acudid también a la Asistencia Social de vuestra zona.
- **Desterrad los falsos mitos sobre el parto.** ¿Serán prematuros? Puede que sí y puede que no, pero ante la duda te recomendamos que elijas para dar a luz un Hospital con incubadoras suficientes y unidad de neonatos. Luego, es importante conocer las unidades de Atención Temprana.

- **¿Será cesárea segura?:** Depende de la posición de los fetos, del físico de la madre, de las semanas de gestación... Pero no por ello debe de estar ausente el gran componente emocional que rodea a un parto vaginal. Pregunta a tu médico si es posible que el padre te acompañe en la intervención o que te dejen abrazar y tener un contacto directo con tus hijos.
- **¿Necesitarán incubadora?** Depende en qué semana de gestación nazcan, de su desarrollo y estado general, de su maduración pulmonar, de su peso... etc. Si alguno de los bebés necesita incubadora tendréis que hacer un esfuerzo especial para visitarlos, estar en cada toma, acariciarlos... etc.

La familia múltiple

- **La llegada a casa.** Estad preparados para la posibilidad de que la madre y todos los bebés no lleguen a casa al mismo tiempo.
- **El gran esfuerzo físico.** Los primeros meses son bastante duros, el tiempo transcurre entre pañales y tomas. Pasa un tiempo hasta poder dormir toda la noche, por lo que es necesario adaptarse en la medida de lo posible al ritmo de los bebés y aprovechar sus siestas para descansar.
- **El gran esfuerzo psicológico.** En algunos casos la madre puede tener sentimientos negativos hacia los bebés, pero es muy normal ya que además de adaptarse a la nueva situación debe hacer frente al cansancio, etc. Además con el cambio hormonal y el trabajo que supone cuidar a múltiples es posible que tengamos bajones. Una buena forma de superarlos es compartir nuestros sentimientos con otras familias de múltiples que entienden perfectamente nuestra situación.
- **La decoración cambia.** La casa se convierte en un hospital-guardería pero lo importante es que esté preparada para atender bien a los bebés, no a los invitados. Algunas familias dedican una habitación entera o parte del salón a zona de juegos. Resultan muy prácticas las losetas de goma en forma de puzzle para el suelo.
- **Ante todo organización.** "Un sitio para cada cosa, cada cosa en su sitio y no más de lo necesario." Es importante tenerlo todo a mano de manera que sea posible atender a uno sin perder de vista al otro/os.