

**Fuente: Diário Hoy**

**Fecha: 24 de junho de 2009**

**Título: A no desesperar, hay leche para todos**

**Link:** [http://www.diariohoy.net/accion-verNota-id-33000-titulo-A\\_no\\_desesperar\\_hay\\_leche\\_para\\_todos](http://www.diariohoy.net/accion-verNota-id-33000-titulo-A_no_desesperar_hay_leche_para_todos)

**Interés General** | Multilactancia

## A no desesperar, hay leche para todos

**Las mujeres que tienen gemelos o trillizos pueden amamantar a todos sus hijos. Según los especialistas, la falta de leche no es un inconveniente ya que las mamás producen de acuerdo a la demanda de los bebés. Para ganar tiempo, los expertos recomiendan dar el pecho en forma simultánea**

Llora uno, lloran dos, lloran tres. Más de una mamá se habrá encontrado alguna vez frente al dilema de cómo amamantar a sus pequeños al mismo tiempo. En el mundo muchas mujeres deciden no darles el pecho a sus bebés luego de un parto múltiple porque creen que no van a tener suficiente leche, o porque les resulta complicado organizarse. Sin embargo, el cuerpo de la madre está preparado. Los especialistas aclaran que la multilactancia requiere apoyo social y emocional.

Dar de amamantar a un bebé, es decir, la multilactancia, es posible si se logra tener confianza en el propio cuerpo, y si el entorno comprende y apoya a la mamá, explicó Gema Cárcamo, presidenta de Multilacta-Lactancia Materna, una asociación española de apoyo a las mujeres que dan el pecho especializada en partos múltiples.

“La mayoría nos preguntan: ¿Tendré suficiente leche? La respuesta es sí. La lactancia de gemelos o trillizos puede ser tan normal como la de un solo niño porque el cuerpo de la mujer responde a la estimulación de sus hijos de forma proporcional. La diferencia está en que es más agotador”, reconoció Cárcamo al portal español elpais.com.

En nuestra ciudad, el encargado del Banco de Leche Materna del servicio de Neonatología del hospital San Martín de La Plata, Gustavo Sager, coincidió en que “las mujeres producen toda la leche que demandan sus bebés”.

“Si el niño es uno, la madre produce 750 centímetros cúbicos de leche por día. Si son dos, produce 1.500. Si son tres, tampoco hay problemas”, añadió.

El especialista indicó a Hoy que “a la madre de gemelares o bebés múltiples no les falta leche. Lo que suele escasear es el tiempo. Por lo tanto debe tratar de amamantar a los niños en forma simultánea”. Para el experto, la mujer tiene que permitirse dejar de lado otras actividades por un tiempo y dedicarse a dar el pecho.

Por su parte, la presidenta de Multilacta-Lactancia Materna, señaló que “cuando da el pecho, la mamá tiene que disfrutar. Cada mujer tiene su propia lactancia, y todas están bien si ella se siente bien”.

Según Cárcamo, algunas mamás prefieren amamantar a los niños de uno en uno. Es la opción

que más tiempo consume. La otra posibilidad consiste en poner a dos de ellos a mamar a la vez. Cuando son trillizos, el tercero espera su turno cerca porque así está más tranquilo. Después, mama un poco de cada pecho. En la siguiente toma, el último debe ser el primero. Llevar un calendario es fundamental.

“La leche se adapta a este juego y es muy homogénea”, explicó la mujer.

En tanto, Sager dijo que en el caso de que los niños sean tres, lo ideal es amamantar a dos de

los pequeños y al tercero darle leche materna con una cucharita, vasito o gotero. No con biberón porque puede generar el “síndrome de confusión del pezón”.

La madre que amamanta a más de un niño deberá cuidarse mucho porque el desgaste físico es

mayor. Hay que descansar todo lo que se pueda. Beber mucho y comer una dieta a base de alimentos sanos y nutritivos, evitando las grasas saturadas y los dulces.

#### Convocan a madres donantes en el San Martín

El Banco de Leche Humana pasteurizada que funciona en el área de Neonatología del hospital San Martín de La Plata convoca a todas las mujeres que estén dando de mamar a ofrecer su excedente para nutrir a bebés prematuros que se encuentran internados en ese establecimiento provincial.

Las madres que deseen donar deben presentar sus últimos análisis de control durante el embarazo, no tener VIH, ni haber padecido Chagas o hepatitis B y C. Aquellas madres sanas que puedan donar su propia leche pueden llamar al 425-1717 interno 386, de lunes a viernes de 8 a 14, o dirigirse a la maternidad del hospital, ubicada en calle 69 y 115.

Según se informó, también se recibirá a las donantes en el Instituto Mater Dei (45 entre 13 y 14, piso 7), que funciona como centro de recolección de leche materna en el horario de 8 a 18. Para comunicarse telefónicamente con esta clínica, las interesadas pueden llamar al 482-7866.

Cabe destacar que el Banco de Leche materna del San Martín se ocupa de la recolección, procesamiento y control de calidad de la leche humana, un alimento irremplazable que reduce en forma notable la enfermedad y mortalidad infantil.

La leche procesada en este centro platense se entrega bajo prescripción médica a todos los pequeños internados en el nosocomio que no cuenten con leche de su mamá o que no puedan tomar del pecho materno porque, dada su prematurez, no han desarrollado la coordinación para succionar y deglutir.